



Mexicaanse soep

met bonen en avocado

Deze soep is lekker gevuld en smaakt typisch Mexicaans. Denk aan mais, cajunkruiden, bonen en tomaten! Deze vegetarische en koolhydraatarme soep is een goed alternatief voor koolhydraatrijke taco's. Tip: haal de avocado uit de zak en laat verder rijpen op je fruitschaal. 'In samenwerking met De Hippe Vegetariër'

30 min | 548 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Sperziebonen	<i>g</i>	100	200	300	400
Romatomaat	<i>st</i>	1	2	3	4
Groentebouillontablet (zoutarm)	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Cajunkruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Kidneybonen	<i>g</i>	100	200	300	400
Mais	<i>g</i>	100	200	300	360
Limoen	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Zadenmix	<i>g</i>	15	25	35	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Water	<i>ml</i>	300	600	900	1200
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de sperziebonen, snijd de puntjes eraf en halveer ze. Was de tomaat en snijd klein.
2. Verhit olie in een soeppan en bak de ui en knoflook glazig. Doe de tomaat, sperziebonen en het water erbij en verkruimel het groentebouillontablet erboven. Breng verder op smaak met cajunkruiden.
3. Spoel de kidneybonen en mais in een zeef onder de kraan en doe bij de soep. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Doe een deksel op de pan en kook 15 minuten op een middelhoog vuur en pers de limoensap erbovenuit.
5. Snijd intussen de avocado doormidden, verwijder de schil en de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes.
6. Serveer de Mexicaanse soep in mooie borden. Heb je een glutenallergie? Spoel de zadenmix af onder de kraan om eventuele sporen van gluten te verwijderen. Garneer de soep met de avocado en zadenmix.

Tip: Heb je avocado over? Bewaar deze samen met de pit en een beetje limoensap in een luchtdichte verpakking. Zo wordt hij niet bruin.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

