



250 gram
groenten per
portie *

Knolselderijsoep met appel en droge worst

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een echte winterse soep gevuld met lekkernijen. De aardse smaak van de knolselderij past heerlijk bij de pittige worst, frisse appel en sesamzaadjes. Op een heerlijke en gezonde manier, dat is precies waar deze soep voor staat. En ook zo op tafel!

20 min | 544 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

Knolselderij	st	0.25	0.5	1	1
Prei	st	0.5	1	2	3
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Droge worst paprika peper	g	50	100	120	180
Appel	st	0.5	1	1	2
Witte bonen	g	100	200	300	360
Sesamzaadjes	g	10	15	20	25

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Bouillon	ml	300	600	900	1200

**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. Schil de knolselderij en snijd in kleine stukken. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Pel en snijd de knoflook. Bereid de bouillon.
2. Verwarm olie in een brede kookpan. Bak hierin de helft van de prei, de knoflook, kerriepoeder en de knolselderij 2-3 minuten op een hoog vuur. Schenk de bouillon erbij en de mosterd en laat afgedekt 15 minuten zachtjes koken.
3. Snijd ondertussen de droge worst in kleine stukjes. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in stukjes. Bak in een droge pan eerst de droge worst in een paar minuten krokant. Schep de worst in een bakje. Bak in dezelfde pan de overgebleven prei en de appelstukjes 3-4 minuten.
4. Pureer de soep met een staafmixer glad. Spoel de witte bonen af, voeg toe en breng de soep nog 1 keer aan de kook. Serveer de soep met de krokante droge worst, prei, appel en de sesamzaadjes.

Tip: Nog sneller? Laat de prei en de appel meekoken (en pureren) met de knolselderij.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

