



Romige prei soep met dille-olie

en cheddar-toast

Prei was één van de favoriete groenten van Nero, de vijfde Romeinse keizer. Hij geloofde namelijk dat het eten van prei goed was voor zijn stem en dat hij daardoor beter ging zingen. Prei behoort tot dezelfde familie als ui en knoflook. Doordat er verschillende prei soorten bestaan, is het altijd van eigen bodem te verkrijgen.

30 min | 732 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

Rode ui	st	1	2	3	4
Prei	st	2	3	5	6
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Crème fraîche	ml	40	65	100	125
Desem baguette	st	0.5	1	1.5	2
Cheddar	g	25	50	75	100
Verse dille	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	300	600	900	1200
Olijfolie	el	1	2	3	4
Zout en 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. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Pel de ui en snijd in ringen. Verwarm olie in een soeppan en bak de ui 10-15 minuten op een middelhoog vuur. Maak op smaak met peper en zout. Houd een scheepje uien apart ter garnering.
2. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Pel de knoflook en snijd klein. Voeg de prei en knoflook toe aan de uien en bak samen voor 7-8 minuten. Bereid de bouillon en schenk in de pan bij de prei. Laat afgedekt zachtjes pruttelen. Voeg na 10 minuten de crème fraîche toe en pureer glad met een staafmixer (bewaar eventueel wat prei en room voor garnering).
3. Snijd het brood in plakken, besprenkel met olie en bak 5 minuten in de oven. Rasp de cheddar kaas (of schaaf plakjes), strooi over de broodjes en bak nog 5 minuten in de hete oven.
4. Hak de dille fijn en meng met olijfolie extra vierge, zout en peper. Pureer eventueel met een vijzel zo glad mogelijk.
5. Schep de soep in mooie borden en werk af met de dille-olie en gekaramelliseerde ui. Heerlijk met het cheddar-toast erbij.

Tip: De uien kun je eventueel nóg wat zoeter maken met een beetje honing.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

