



300 gram
groenten per
portie *

Thaise kokos soep met champignons

noodles en Thaise basilicum

Deze heerlijke zachte en romige Thaise soep geeft het gevoel van comfort food maar zit ook bomvol verschillende groenten. De zeewier crisps zorgen niet alleen voor smaak en een crisp maar zijn ook een bron van eiwitten, ijzer en vezels. De Thaise basilicum maakt hem helemaal af. Enjoy!

30 min | 703 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

Sjalot	st	1	2	2	4
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Wortel	g	100	200	300	400
Trostomaten	g	50	100	150	200
Gember (verse)	tl	1	2	3	4
Kurkuma (verse)	tl	0.5	1	1.5	2
Thaise kokosroom	ml	80	160	240	320
Udon noodles	g	85	170	255	340
Zeewier crisp chili	g	1	2	3	4
Verse Thaise basilicum	g	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	200	400	600	800
Sojasaus	el	1	2	3	4
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 sjalot en knoflook. Was de champignons en snijd ze in plakjes. Was of schil de wortel en snijd in plakjes. Was de tomaat en snijd in blokjes. Rasp de gember en de kurkuma.
2. Verhit olie in een soeppan en bak de sjalot en knoflook 2 minuten. Voeg de gember en kurkuma toe en bak nog 1 minuut mee. Voeg dan de wortel en champignons toe en bak totdat champignons een mooi bruin kleurtje krijgen. Blus af met kokosroom en bouillon.
3. Breng water aan de kook en kook de noodles in 12-15 minuten beetgaar. Giet af en meng op het laatste moment door de soep. Doe de laatste 2 minuten de tomaat bij de soep. Breng op smaak met sojasaus, zout en (chili)peper.
4. Schenk de soep in kommen en gaarneer met de zeewier crispies en Thaise basilicum.

Tip: Ook lekker met limoensap en rode peper voor wat extra pit.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

