

Mediterrane vissoep

met rode basilicum en rode linzen

Een makkelijke, maar smaakvolle soep die je zo op tafel zet. Paprika, rode peper, tomaat en rode linzen, maken een gladde vullende soep. Doordat rode linzen tijdens bereiding papperig worden, zijn ze bijzonder geschikt voor soepen, sauzen en puree. Heerlijk!

25 min | 642 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
Aardappels, kruimig	g	150	300	400	500
Puntpaprika	g	150	300	400	500
Trostomaten	g	125	250	400	500
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Gerookt paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Heekfilet	g	100	200	300	400
Verse rode basilicum	st	0.25	0.5	0.75	1
Rode linzen	g	35	70	100	140
zelf toevoegen:					
Vis- of groentebouillon	ml	375	750	1100	1500
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
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. Was of schil de aardappels en snijd in stukken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de tomaat en rode peper en snijd klein. Pel en snipper de ui en knoflook. Bereid de bouillon.
2. Snijd de vis in stukken en kruid met zout en peper. Verhit olie in een soeppan en bak de vis kort aan. Schep uit de pan en leg opzij.
3. Verhit extra olijfolie in de soeppan en bak alle groenten 2-3 minuten op een hoog vuur. Voeg de paprikapoeder, de helft van de basilicum, rode linzen, aardappels en bouillon toe. Laat afgedekt circa 15 minuten zachtjes pruttelen tot de aardappels zacht zijn.
4. Pureer de soep en breng op smaak met zout en peper. Verwarm de vis nog even in de soep en serveer met de overgebleven basilicum.

Tip: De soep kun je heel makkelijk van te voren maken. Houd dan wel de vis apart en voeg die later toe. Tip van één van onze klanten klant; voeg een beetje tabasco (of andere hotsauce) toe!

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief