



250 gram
groenten per
portie *

Oosterse golden soep

met knoflook pitabroodjes en Thaise basilicum

Geniet van deze Oosterse Golden Soep, vol smaak en gezonde ingrediënten. Deze soep is geïnspireerd op de smaken van de Oosterse keuken. We gebruiken bloemkool, pastinaak en kikkererwten om er een voedzame maaltijdsoep van te maken. En het beste van alles? De heerlijke knoflook pitabroodjes die er perfect bij passen!

30 min | 768 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
Kikkererwten	<i>g</i>	150	300	370	600
Pastinaak	<i>g</i>	100	200	300	400
Bloemkoolrosjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Pitabroodjes volkoren	<i>st</i>	1	2	3	4
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Gember	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Kurkuma (verse)	<i>tl</i>	1	2	3	4
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Verse Thaise basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Kerriepoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Bouillon	<i>ml</i>	250	500	750	1000
Komijn	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en chilipeper					

**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 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Spoel de kikkererwten onder de kraan en laat uitlekken. Dep ze droog met een schone theedoek. Schil of was de pastinaak en snijd in stukken. Snijd de bloemkoolrosjes eventueel wat kleiner.
2. Doe de kikkererwten, bloemkoolrosjes en pastinaak in een kom en besprenkel met olie. Breng op smaak met kerriepoeder, zout en peper en spread uit over de bakplaat. Rooster de groenten 15-20 minuten in de hete oven.
3. Pel en snipper de knoflook. Snijd de pitabroodjes in puntjes en meng deze met zout, de helft van de knoflook en olie. Leg 5 minuten in de oven totdat ze lekker krokant zijn.
4. Bereid intussen de groentebouillon. Pel en snipper de ui. Rasp de gember en de kurkuma. Verhit olie in een grote soeppan en fruit de ui, gember, kurkuma en de rest van de knoflook. Schenk de bouillon en kokosmelk erbij en breng verder op smaak met komijnpoeder en chilivlokken. Laat 5 minuten afgedekt pruttelen.
5. Doe de geroosterde groente in de soeppan (hou een deel apart) en pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Verwarm de overgebleven groente mee, proef en breng op smaak met peper en zout.
6. Hak de verse Thaise basilicum klein en strooi over de soep. Serveer met de knoflook pitabroodjes.

Tip: Laat de chilivlokken achterwege als je niet van pit houdt. Wil je de oven niet gebruiken? Kook dan de groenten in de bouillon gaar.

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

