



380 gram
groenten per
portie *

Perzische kruiden-rijstsoep

met knapperige croutons

Stap de wereld van de Perzische keuken binnen met deze hartverwarmende kruiden-rijstsoep. Deze soep zit vol met geurige kruiden zoals munt en peterselie en combineert smaken die zowel vertrouwd als verfijnd aanvoelen. Als finishing touch voegen we krokante broodcroutons toe, die zorgen voor een heerlijke bite.

30 min | 750 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
Linzen	<i>g</i>	125	250	375	500
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	3
Prei	<i>st</i>	1	2	3	4
Knolselderij	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse munt	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse peterselie	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	40	75	100	150
Hamburger broodje	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Boeren crème fraîche	<i>ml</i>	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie en/of boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Bouillon	<i>ml</i>	300	600	900	1200
Komijnpoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
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. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Pel en snipper de ui. Was de prei, halveer in de lengte en spoel onder de kraan. Snijd de prei in ringetjes. Schil de knolselderij en snijd in blokjes. Hak de verse munt en peterselie fijn. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan en fruit de ui 2 minuten. Doe vervolgens de prei en knolselderij erbij en bak 2 minuten mee. Voeg de linzen, rijst, bouillon, de helft van de munt en peterselie toe en breng aan de kook. Laat ongeveer 20 minuten zachtjes koken tot de rijst gaar is.
3. Snijd ondertussen het broodje in dobbelsteentjes. Verhit olijfolie in een bakpan en bak het brood knapperig. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met boter, zout en peper.
4. Pureer de soep tot een grof (of glad) geheel, proef en breng op smaak met komijnpoeder, zout en peper. Roer de crème fraîche erdoor. Serveer de soep met de knapperige croutons en strooi de overgebleven peterselie en munt erover.

Tip: Houd je meer van een bite? Haal de helft van de groente en rijst eruit, en pureer dan pas de soep. Voeg vervolgens weer toe.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

