



Franse uiensoep

en pan-toast met gruyere en tomaat

Deze uiensoep vind je in Frankrijk vaak op het menu. Erbij kleine pan-toasts met overheerlijke Gruyere. Dit kaasje is vernoemd naar het stadje Gruyères in het westen van Zwitserland. De melk is afkomstig van koeien die in de zomer vers gras en wilde kruiden grazen. Gruyère is uitstekend geschikt voor op brood, in tosti's en voor het gratineren van uiensoep.

25 min | 689 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
Ui	st	2	4	6	8
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Champignons	g	125	250	375	500
Tomatenpuree	g	25	35	50	70
Meergranen stokbroodje	st	0.5	1	1.5	2
Trostomaten	g	100	200	300	400
Gruyere	g	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Groentebouillon	ml	250	500	750	1000
Olijfolie en boter	el	1.5	3	4.5	6
Tijm	tl	1	2	3	4
Bloem	el	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. Pel de uien en snijd in ringen. Pel en snipper de knoflook. Bereid de bouillon. Maak de champignons schoon en snijd in plakjes.
2. Verwarm olie in een soeppan en fruit de ui, knoflook en tijm 3-4 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de champignons toe en bak nogmaals 2-3 minuten mee. Schep de tomatenpuree, boter en bloem erbij en roer alles goed om. Schenk de bouillon erbij en laat afgedekt 10 minuten zachtjes pruttelen. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
3. Snijd intussen het stokbrood in plakjes. Was de tomaat en snijd in plakjes. Rasp de gruyere of snijd in plakjes.
4. Verwarm olie in bakpan (met deksel), bak de broodjes even aan. Draai de broodjes om en verdeel de plakjes tomaat, en gruyere erover. Bak afgedekt tot de gruyere gesmolten is en de buitenkant een beetje krokant.
5. Serveer de uiensoep met de pan-toast erin of ernaast.

Tip: In Frankrijk leggen ze het gesneden stokbrood in de soep en gratineren (in de oven) dan de gruyere bovenop het brood. Ook erg lekker om te proberen!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

