



220 gram
groenten per
portie *

Snelle tomatensoep met cannellinibonen gnocchi en oregano

Een soep om je lichaam en je hart te veroveren. Deze soep is een echte allemansvriend. Wortel, bleekselderij, witte bonen en zachte gnocchi, afgemaakt met kruidige oregano. Heerlijk!

20 min | 677 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
Wortel	g	125	250	375	500
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.75	1
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Cherry tomaten in blik	g	150	300	400	600
Gnocchi	g	200	400	600	800
Verse oregano	st	0.25	0.5	1	1
Cannellini bonen	g	150	300	400	600

zelf toevoegen:

Groentebouillon	ml	150	300	450	600
Olijfolie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
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. Schil de wortel en snijd in kleine stukken. Snijd de bleekselderij in halve maantjes. Pel en snipper de knoflook. Bereid de bouillon.
2. Bak de knoflook, wortel en bleekselderij 2-3 minuten. Voeg de tomaten uit blik, Italiaanse kruiden, paprikapoeder en bouillon toe. Druk de tomaatjes een beetje plat en laat 8-10 minuten afgedekt zachtjes pruttelen.
3. Breng intussen een pan met water aan de kook en kook de gnocchi 3-4 minuten. Als de gnocchi boven komt drijven zijn de gaar en schep je ze uit de pan in de tomatensoep.
4. Pluk de oregano. Spoel de bonen onder de kraan, laat uitlekken en voeg samen met de oregano toe aan de soep.
5. Schep op het laatst de gnocchi door de soep, proef en breng op smaak met de rest van de oregano, peper en zout.

Tip: Je kunt de gnocchi ook bakken en serveren met een goed gevulde tomatensaus. Kinderen aan tafel? De soep is ook lekker met een scheutje balsamicoazijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

