

Kant-en-klare tomatensoep

met brood en kleingesneden groenten

Heb je weinig tijd? Dan is dit een heerlijk, supermakkelijk en snel lunchgerecht. Klaar in een handomdraai dankzij de kant-en-klare soep!

10 min | 597 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
Groenten van het seizoen	g	150	300	450	600
Tomatensoep met oregano	ml	250	500	750	1000
Desembrood meerzaden	g	100	200	300	400
Vegan margarine	g	15	30	45	60

**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. Kies groenten uit het groentepakket die lekker zijn bij of in de kant-en-klare soep. Was de groenten en snijd heel klein. Bak of kook de groenten gaar (als het bladgroenten zijn kun je deze ook direct aan de kant-en-klare soep toevoegen).
2. Schenk de kant-en-klare soep in een pan, voeg de groenten toe en verwarm kort.
3. Verwarm per persoon twee of drie sneetjes brood in een broodrooster. Besmeer met margarine en serveer bij de soep.

Tip: Het is ook lekker om de groenten te grillen en de boterhammen daarmee te beleggen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

