

Kant-en-klare Afrikaanse maaltijdsoep

met brood

Een heerlijk, supermakkelijk en snel lunchgerecht, klaar in een handomdraai dankzij de kant-en-klare soep!

10 min | 537 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	<i>g</i>	75	150	225	300
Afrikaanse maaltijdsoup	<i>ml</i>	200	400	600	800
Desembrood meerzaden	<i>g</i>	100	200	300	400
Vegan margarine	<i>g</i>	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 en snijd de groenten. Bak of kook de groenten gaar (als het bladgroenten zijn kan je deze ook direct aan de kant-en-klare soep toevoegen).
2. Giet de kant-en-klare soep in een pan, voeg de groenten toe en verwarm de soep kort.
3. Verwarm eventueel per persoon twee sneetjes brood in een broodrooster. Besmeer de sneetjes met margarine en serveer ze 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

