



# Romige groentensoep met knapperige zwarte bonen

en zelfgemaakte roggebroodcroutons

Een romige groentensoep is super makkelijk om te maken, en heerlijk van smaak. Perfect en verwarmend op een gure dag. Je kunt de soep pureren, of de groenten heel laten voor meer bite. Varieer met verschillende groenten voor de afwisseling.

20 min | 522 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   |
|--------------------------|-----------|-----|-----|-----|------|
| Groentebouillon          | <i>ml</i> | 250 | 500 | 750 | 1000 |
| Groenten van het seizoen | <i>g</i>  | 150 | 300 | 450 | 600  |
| Zwarte bonen             | <i>g</i>  | 100 | 200 | 300 | 400  |
| Volkoren roggebrood      | <i>st</i> | 1.5 | 3   | 4.5 | 6    |
| Tofu naturel             | <i>g</i>  | 65  | 125 | 185 | 250  |

*zelf toevoegen:*

|                      |           |     |   |     |   |
|----------------------|-----------|-----|---|-----|---|
| Olijfolie            | <i>el</i> | 1.5 | 3 | 4.5 | 6 |
| Zout en (chili)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. Bereid de bouillon. Kies groenten van het seizoen (uit het groentepakket). Was of schil de groenten en snijd in kleine stukken. Verhit olie in een soeppan en bak de groenten een paar minuten. Breng op smaak met zout en peper (en andere specerijen die jij lekker vindt). Schenk de bouillon erbij en kook afgedekt 15-20 minuten op een middelhoog vuur of totdat de groenten zacht zijn.
2. Spoel ondertussen de zwarte bonen in een zeef onder de kraan en dep droog met keukenpapier. Verhit olie in een bakpan en bak de zwarte bonen op een laag vuur krokant in 15 minuten. Breng op smaak met de specerijen, zout en (chili)peper. Schep uit de pan en laat uitlekken.
3. Voor de roggebroodcroutons, snijd je het roggebrood in kleine stukken. Verhit olie in de pan van de zwarte bonen en bak het roggebrood knapperig, breng op smaak met kruiden zoals knoflook, paprika, chilipeper en zout. Het is ook lekker om wat edelgistvlokken over de croutons te strooien voor een 'kazige' smaak.
4. Snijd of verkruiel de tofu in stukken en verwarm met de groenten mee. Pureer de soep met een staafmixer, dankzij de tofu wordt de soep lekker romig. Proef en breng eventueel verder op smaak met specerijen. Voeg eventueel nog wat water of bouillon toe als je de soep te stevig vindt.
5. Schenk de soep in kommen en verdeel de zelfgemaakte croutons en zwarte bonen erover.

*Tip: Gebruik voor de afwisseling andere soorten bonen of erwten, zoals kikkererwten en boterbonen. Het is ook lekker om zelf een pittige chili-olie te maken. Doe chilivlokken in een kommetje, verwarm de olijfolie en schenk dit over de chilivlokken. Roer goed door elkaar en druppel over de soep voor wat extra pit. Je kunt het roggebrood ook naast de soep serveren.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

