



Kervel-preisoep met een kimchi tosti

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Kervel is een kruid dat verwant is aan peterselie en koriander. Het wordt meestal geoogst van eenjarige planten omdat de jonge blaadjes het lekkerst zijn. Het ultieme gerecht met kervel is de kervelsoep. Hierin komt de licht zoete anijsachtige smaak het best tot zijn recht. De fijne jonge groene blaadjes zijn heel aromatisch.

25 min | 598 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
Prei	<i>st</i>	1	2	2	3
Pastinaak	<i>g</i>	100	200	400	400
Verse kervel	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Emmentaler	<i>g</i>	50	100	150	200
Kimchi mild	<i>g</i>	25	50	75	100
Meergranen stokbroodje	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	300	600	900	1200
Olijfolie	<i>el</i>	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. Bereid de bouillon. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Schil de pastinaak en snijd in blokjes. Pel de knoflook.
2. Verhit de helft van de olie in een soeppan en bak de prei, pastinaak en knoflook in 5 minuten zacht op een middelhoog vuur. Schenk de bouillon erbij. Breng aan de kook en laat de soep afgedekt 15-20 minuten zachtjes koken.
3. Snijd het stokbroodje open en beleg deze met plakjes kaas en de kimchi. Verwarm de rest van de olie in een bakpan en laat de "tosti" rustig smelten, dit kan op laag vuur met een deksel op de pan.
4. Was de kervel en snijd klein. Voeg ongeveer 2/3 toe aan de soep en laat nog 2 minuten zachtjes meekoken. Pureer de soep glad met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als je de soep te stevig vindt. Maak op smaak met peper en zout.
5. Schep de soep in mooie kommen en verdeel de rest van de kervel over de kommen. Serveer de tosti erbij.

Tip: Je kunt met kaas ook lekkere kaascroutons maken in plaats van de tosti. Ook leuk: Hak de kimchi fijn en meng deze met een beetje mayonaise of yoghurt. Voor bij de croutons!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

