



Creamy prei-aardappelsoep

met krokante toast

Prei is familie van ui en knoflook, maar is een stuk milder van smaak én je kunt 'm bijna helemaal gebruiken, van wit tot groen. Vanwege het zand tussen de prei bladeren is het handig om de prei eerst in de lengte te snijden, dan te wassen en daarna pas klein te snijden. Zo blijven de voedingswaarden zoveel mogelijk behouden.

25 min | 735 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
Ui	st	1	2	3	4
Prei	st	1.5	3	4	6
Knoflookteen	st	1	2	3	3
Verse tijm	st	0.25	0.5	1	1
Aardappels (kruimig)	g	150	300	450	600
Sojaroom	ml	100	200	300	400
Meergranen stokbroodje	st	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Bouillon	ml	300	600	900	1200
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
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. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Snijd het brood in plakken, besprenkel met olie en een snuf zout en bak 5 minuten in de voorverwarnde oven.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel en snipper de knoflook. Verwarm olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook circa 5 minuten op een middelhoog vuur. Maak op smaak met peper en zout.
3. Halveer intussen de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Leg wat prei opzij voor garnering. Schil de aardappels en snijd in kleine stukken. Voeg de prei, aardappels en tijm toe aan de pan en bak 5 minuten mee. Bereid de bouillon, schenk in de pan en laat afgedekt zachtjes pruttelen. Schenk na 10-15 minuten de sojaroom erbij en als de aardappel gaar is pureer je alles glad met een staafmixer (bewaar eventueel wat sojaroom voor garnering).
4. Verhit olie in een bakpan op middelhoog vuur en bak de overgebleven prei in 5 minuten zacht en licht knapperig. Kruid met zout en peper.
5. Schep de soep in kommen, garneer met de knapperige prei, een scheutje sojaroom, wat paprikapoeder voor het contrast in kleur en eventueel nog wat lekkere olijfolie naar smaak. Heerlijk met de knapperige toast erbij.

Tip: Je kunt tijdens het koken een klein beetje balsamicoazijn over de uien doen voor die lekkere zoet-zuur balans.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

