



320 gram
groenten per
portie *

Romige broccolisoepp met knapperige kikkererwtencroutons

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Deze prachtige groene broccolisoepp is eenvoudig te bereiden, heerlijk voedzaam en dus ideaal voor een doordeweekse dag. De cashewnoten en crème fraîche zorgen voor een romige structuur. En de kikkererwtencroutons zorgen voor een lekkere bite en extra eiwitten!

25 min | 536 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	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Cashewnoten	g	30	60	90	120
Spinazie	g	100	200	300	400
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Boeren crème fraîche	ml	35	65	100	125
Verse bieslook	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	0.5	1	1.5	2
Bouillon	ml	400	750	1100	1500
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. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de broccoli en snijd in roosjes. Snijd de stronk in dobbelsteentjes. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de broccoli en cashewnoten toe (bewaar eventueel wat cashewnoten om de soep mee te garneren). Schenk de bouillon erbij en kook afgedekt 15-20 minuten. Was de spinazie, snijd kleiner en kook mee.
3. Verhit olie in een bakpan. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep droog. Bak de kikkererwten in 10-15 knapperig op een middelhoog vuur. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper.
4. Doe de crème fraîche in de pan en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel nog wat water of bouillon toe als je de soep te stevig vindt. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Snijd de verse bieslook klein. Serveer de soep in kommen, top af met de bieslook en kikkererwtencroutons (en eventueel nog een 'dotje' room).

Tip: Heb je wat over? De soep is de volgende dag ook heerlijk als lunch.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

