



240 gram
groenten per
portie *

Thaise zoete aardappelsoep met kikkererwten

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Kikkererwten zitten boordevol vezels, plantaardige eiwitten, vitamines en mineralen zoals ijzer en magnesium. Daardoor helpen ze je om langer een verzadigd gevoel te houden en passen ze uitstekend in een gezond en gevarieerd voedingspatroon. Ze hebben een zachte, licht nootachtige smaak en een romige structuur. Daardoor zijn ze heerlijk in soepen, curry's, salades, hummus en nog veel meer gerechten.

20 min | 395 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
Zoete aardappel	g	100	200	300	400
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Puntpaprika	g	125	250	350	500
Gele currypasta	g	15	25	40	50
Kikkererwten	g	100	200	300	400
Kokosroom	g	80	160	240	320
Koriander	st	0.25	0.5	1	1
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Cashewnoten	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	ml	300	600	900	1200
Olijfolie extra vierge	el	0.5	1	1.5	2

**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. Schil de zoete aardappel en snijd in kleine stukjes. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Bereid alvast de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan. Bak de ui, knoflook en currypasta kort tot het lekker gaat ruiken.
3. Doe de zoete aardappel en paprika in de pan. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en bak ongeveer 1 minuut mee.
4. Blus af met de bouillon en kook de soep afgedekt in 15-20 minuten gaar (tot de zoete aardappel zacht is). Pureer daarna met een staafmixer en roer de kokosroom erdoor samen met een scheutje water. Maak op smaak met limoensap, zout en peper.
5. Hak koriander en de cashewnoten grof. Schep de soep in mooie kommen en strooi de koriander en cashewnoten erover.

Tip: Rooster een paar kikkererwten en gebruik ze als topping op de soep voor een extra knapperige bite.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

