



Miso-uisensoep

en pan-toast met kaas en tomaat

Vandaag een overheerlijke miso-uisensoep. Onze miso van Fermi Foods is gemaakt van pompoenpitten, als een restproduct van olieproductie. Door het te fermenteren met gerst ontstaat een heerlijke en veelzijdige smaakmaker met de kenmerkende smaak van pompoenpit. Miso is een veelzijdig inzetbare pasta die onweerstaanbare umami smaken aanbrengt in al je bereidingen.

25 min | 688 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	<i>st</i>	4	8	12	16
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	3	4
Tomatenpuree	<i>g</i>	25	35	50	70
Woudbollen	<i>st</i>	1	2	3	4
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Geraspte oude kaas	<i>g</i>	20	40	60	80
Miso	<i>g</i>	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Tijm	<i>tl</i>	1	2	3	4
Groentebouillon	<i>ml</i>	300	600	900	1200
Olijfolie en boter	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Bloem	<i>el</i>	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 de uien en snijd in ringen. Pel en snipper de knoflook. Verwarm olie in een soeppan en fruit de ui, knoflook en tijm 15 minuten op een middelhoog vuur (hoe langer je de uien bakt des te zoeter ze worden).
2. Bereid de bouillon. Schep de tomatenpuree, boter en bloem erbij en roer goed. Schenk de bouillon erbij en laat afgedekt 10 minuten zachtjes pruttelen. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
3. Snijd intussen het brood in plakjes. Was de tomaat en snijd in plakjes. Verwarm olie in bakpan (met deksel), bak de broodjes even aan. Draai de broodjes om en verdeel de plakjes tomaat en geraspte kaas erover. Bak afgedekt tot de kaas gesmolten is en de buitenkant een beetje krokant.
4. Serveer de uiensoep met de pan-toast erin of ernaast.

Tip: In Frankrijk leggen ze broodjes in de soep en gratineren (in de oven) dan de kaas bovenop het brood. Ook erg lekker om te proberen!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

