



400 gram
groenten per
portie *

Snelle paprika-tomatensoep met broodje pastrami

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST De soep van vandaag bevat lekker veel groenten en blinkt uit in haar eenvoud. Onze bio-dynamische soeptomaten worden geleverd door Frank de Koning. Deze tomaten worden vooral gebruikt voor de soep omdat ze een schoonheidsfoutje hebben of een afwijkend formaat. Erbij een goddelijk broodje met pastrami, zuurkool en mosterdsaus.

20 min | 535 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
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Soeptomaat	g	200	400	600	800
Gerookt paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Broodje	st	0.5	1	1.5	2
Pastrami	g	50	100	150	200
Zuurkool	g	125	250	375	500
Honing stick	st	0.5	1	1	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	ml	250	500	750	1000
Olijfolie	el	1	3	4	6
Mosterd	tl	1	2	3	4
Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
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 200 °C voor het broodje, zorg dat de oven goed heet is. Bereid de bouillon.
2. Pel de ui en knoflook en snijd klein. Was de paprika en tomaat en snijd ook klein. Verwarm olijfolie in een brede pan en bak eerst de knoflook, ui en paprika 2-3 minuten op hoog vuur. Voeg dan de tomaten toe en bak nog eens 2 minuten. Schenk de bouillon erbij, breng aan de kook en laat 8-10 minuten zachtjes koken. Pureer de soep en maak op smaak met gerookt paprikapoeder en peper.
3. Bak het broodje in 5-6 minuten af in de voorverwarmde oven (of gebruik een broodrooster).
4. Laat de zuurkool heel goed uitlekken (of knijp het vocht eruit). Bak de pastrami kort in een bakpan en snijd in hele dunne pakken. Verwarm in dezelfde pan de zuurkool. Maak een eenvoudig sausje van een beetje mosterd, mayonaise (deze kun je ook weglaten) en honing. Smeer het broodje ermee in en beleg met de zuurkool en pastrami (let op: je hebt een koolhydraatbewust recept gekozen, daarom krijg je een klein broodje met heel veel beleg).
5. Serveer de paprika-tomatensoep met het broodje erbij. Past niet alles op het broodje, dan serveer je de pastrami en zuurkool eraan.

Tip: De soep is heel goed van tevoren te maken en kun je ook prima invriezen. Tip van chef Freya: Je kunt ook de zuurkool eerst kort koken in schoon water, dan haal je het hele zure ervan af.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

