



Currysoep met wortellinten

witte kool, kikkererwten en radijsjes

Wanneer je weinig tijd hebt om te koken of geen zin hebt om lang in de keuken te staan, is een soep een ideaal gerecht. Je doet alle ingrediënten bij elkaar in een pan, voegt water toe en laat dit pruttelen totdat het klaar is. Vandaag staat er een lekkere, makkelijke én voedzame currysoep op het menu! De smaakmakers zijn de gele curry en de licht pittige radijsjes. 'Inspired by Ralph Moorman'

25 min | 529 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>	1	1	2	2
Witte kool	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Gele currypasta	<i>g</i>	15	25	50	50
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	200	400
Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	200	400
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Cashewnoten	<i>g</i>	25	25	50	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	0.5	1	2	2
Water	<i>ml</i>	250	500	750	1000
Zout en (chili)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. Was de witte kool en snijd klein.
2. Verhit olie in een soeppan en roerbak de ui en witte kool 1 minuut op een hoog vuur. Voeg de currypasta en kokosmelk toe. Schenk het water erbij en roer alles goed door elkaar. Zet het vuur laag en laat rustig 15 minuten pruttelen.
3. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan. Schrap of schaf de wortels in slierten (gebruik bijvoorbeeld een spiraalsnijder). Voeg de kikkererwten en wortellinten toe aan de pan, houd een paar linten over voor de garnering. Proef en breng op smaak met zout en (chili) peper.
4. Was intussen de radijsjes, verwijder het blad en snijd in plakjes. Voeg de laatste 2 minuten toe aan de pan. Bewaar een paar plakjes voor garnering.
5. Heb je een glutenallergie? Spoel de cashewnoten af onder de kraan om eventuele sporen van gluten te verwijderen. Verdeel de currysoep over de kommen en garneer met de radijs, wortellinten en cashewnoten.

Tip: Voeg eventueel nog wat chilipeper toe voor meer pit.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

