



Keto romige broccolisoup

met basilicum olie en pancetta

De broccoli is verwant aan de bloemkool, ze zijn namelijk familie van elkaar. De roosjes van een broccoli lijken op borsteltjes. Zo werken ze ook in je mond, als je kauwt op een stukje rauwe broccoli poetst het alle slechte bacteriën weg. De broccoli is rijk aan vitamine B11, C en K. Vitamine K is belangrijk voor de bloedstolling in je lichaam. Let op dit is een ketoëen gerecht: laag in koolhydraten en hoog in vet.

20 min | 621 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
Prei	st	0.5	1	2	2
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Groentebouillontablet (GV)	st	0.25	0.5	0.75	1
Verse basilicum	g	5	5	10	10
Pancetta	g	35	70	105	140
Slagroom	ml	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Bakolie (of roomboter)	g	0.5	1	1.5	2
Water	ml	250	500	750	1000
Olijfolie	el	1	2	3	4
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. Snijd de prei in ringen en spoel in een zeef onder de kraan. Was de broccoli en snijd in roosjes. Snijd de stronk in dobbelsteentjes. Pel de knoflook en snijd fijn.
2. Verhit olie in een soeppan en bak de prei en knoflook 2 minuten. Voeg het water en het groentebouillontablet toe en breng aan de kook. Doe de broccoli erbij en kook het geheel 15 minuten.
3. Maak basilicum-olie door de basilicum met de olijfolie te pureren (met een vijzel of een staafmixer). Snijd de pancetta klein. Verhit een droge bakpan en bak de pancetta krokant.
4. Haal de pan met soep van het vuur en voeg de slagroom toe. Pureer de soep met een staafmixer glad. Voeg eventueel nog wat water toe als je de soep te dik vindt. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de soep in kommen en druppel de basilicum-olie erover. Garneer de soep met de krokante pancetta.

Tip: De soep is ook erg lekker met een beetje mosterd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

