



Keto Groentesoep met rookworst

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Deze goed gevulde groentesoep met rookworst is een heerlijk warm soepje voor de frisse dagen. Lekker veel groenten en een heerlijke worst voor de smaak! Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 564 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Raapjes	g	100	200	300	400
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.5	1
Prei	st	0.5	1	1	2
Soepgroenten	g	125	250	350	500
Rookworst	g	120	240	360	480

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	350	700	1000	1400
Bakolie of boter	el	1.5	3	4.5	6
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. Was of schil de raapjes en snijd klein. Was de bleekselderij en snijd in halve maantjes (bewaar het selderijblad). Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie (of verwarm boter) in een soeppan en bak de raapjes, prei en bleekselderij kort aan. Schenk de bouillon erbij, breng de soep aan de kook en laat 15 minuten zachtjes koken. Pureer daarna kort met een staafmixer.
3. Doe dan de soepgroenten erbij en kook afgedekt 8-10 minuten mee.
4. Snijd de rookworst in plakjes en verwarm nog enkele minuten in de soep. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
5. Serveer de soep in mooie kommen en garmeer met een beetje selderijblad.

Tip: De soep is ook erg lekker met een laurierblaadje.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

