



250 gram
groenten per
portie *

Keto pindasoep met kokos

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Een voedzame maaltijdsoep lijkt misschien een uitdaging, maar dat valt gelukkig enorm mee. Een goed voorbeeld is deze pinda-kokossoep die we vandaag maken. We serveren de soep met paksoi, bosui en taugé. Taugé bestaat uit de kiemen van mungbonen en heeft een lichtzoete smaak en een knapperige bite, die lekker is in Oosterse soepen. Let op dit is een ketogeen recept: hoog in vet, laag in koolhydraten.

25 min | 547 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

Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Gember, rasp	tl	1	2	3	4
Bosui	bos	0.25	0.5	1	2
Paksoi	st	0.5	1	1.5	2
Pindakaas	el	3	5	8	10
Thaise kokosroom	ml	80	160	240	320
Taugé	bakje	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	1	2	3	4
Bouillon	ml	200	400	600	800
Sambal	tl	1	2	3	4

**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 knoflook en snijd klein. Schil de gember en rasp fijn. Verhit olie in een soeppan en fruit de knoflook en gember 1 minuut.
2. Was de bosui en snijd in dunne ringetjes. Was de paksoi en snijd klein. Roerbak de bosui en de paksoi enkele minuten mee (bewaar wat bosui om de soep mee te garneren).
3. Voeg de pindakaas, de kokosroom en een beetje vocht toe. Bereid de bouillon, schenk in de pan en breng aan de kook. Temper het vuur en laat 15 minuten zachtjes koken. Je kunt er nu voor kiezen om de groenten te pureren met een staafmixer, of heel te houden. Proef en breng verder op smaak met zout, peper en/of sambal.
4. Breng water aan de kook voor de taugé. Was de taugé in een zeef onder de kraan en schenk het kokende water erover. Spoel daarna direct af onder de koude kraan zodat het gaarproces stopt.
5. Serveer de soep met de overgebleven bosui en taugé.

Tip: Ook heel erg lekker met een handje fijngehakte pinda's en kerriepoeder.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

