



## Ribollita met boerenkool en oude kaas

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Ribollita is een klassieke Toscaanse maaltijdsoep gemaakt met bonen en groenten. In een traditionele ribollita zit vaak brood, maar dit is een koolhydraatbewuste variant zonder brood en met lekker veel groenten.

30 min | 527 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> | 0.5 | 1   | 2   | 2   |
| Wortel                | <i>g</i>  | 125 | 250 | 400 | 500 |
| Tomatenpuree          | <i>g</i>  | 35  | 70  | 100 | 200 |
| Boerenkool            | <i>g</i>  | 125 | 250 | 350 | 500 |
| Witte bonen           | <i>g</i>  | 100 | 200 | 300 | 360 |
| Cherrytomaten in saus | <i>g</i>  | 200 | 400 | 600 | 800 |
| Knoflookteen          | <i>st</i> | 0.5 | 1   | 2   | 2   |
| Geraspte oude kaas    | <i>g</i>  | 25  | 50  | 75  | 100 |

*zelf toevoegen:*

|                    |           |     |     |      |      |
|--------------------|-----------|-----|-----|------|------|
| Bouillon           | <i>ml</i> | 400 | 800 | 1200 | 1600 |
| Olijfolie          | <i>el</i> | 1   | 2   | 3    | 4    |
| Italiaanse kruiden | <i>tl</i> | 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. Pel en snipper de ui. Was of schil de wortel en snijd klein. Bereid de bouillon.
2. Verwarm olie in een soeppan en fruit de ui, wortel en tomatenpuree een aantal minuten op een laag vuur. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Temper daarna het vuur.
3. Was intussen de boerenkool, verwijder eventueel de harde nerven en snijd klein. Voeg de boerenkool toe aan de soep en kook mee.
4. Spoel de bonen in een zeef onder de kraan. Voeg de bonen en cherrytomaten in tomatensaus toe aan de soep. Pel de knoflook en pers erboven uit. Breng op smaak met Italiaanse kruiden en peper. Laat de soep 10-15 minuten afgedekt heel zachtjes koken totdat de groente beetgaar is.
5. Serveer de soep in mooie kommen en strooi de geraspte oude kaas erover.

*Tip: De harde nerven van de boerenkool kun je eventueel heel fijn snijden, opbakken in een bakpan en aan de soep toevoegen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

