



480 gram
groenten per
portie *

Rijkge vulde snert met rookworst

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Erwtensoup is een echt Hollands recept. Vandaag maken we een snelle variant, namelijk met doperwten in plaats van spliterwten. Normaal duurt het een flinke tijd om de spliterwten gaar te koken. Deze snert met doperwt is gemakkelijk te maken, koolhydraatarm en is zeker zo lekker. De knolselderij en prei zorgen ervoor dat de structuur en smaak dicht in de buurt komt van echte snert. Snert met doperwt, een heerlijke wintersoup!

35 min | 601 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	1.5	2
Wortel	g	75	150	225	300
Bleekselderij	st	0.25	0.5	1	1
Knolselderij	st	0.25	0.5	0.75	1
Doperwten	g	100	200	300	350
Rookworst	st	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Bouillon	ml	300	600	900	1200
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 de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd in dunne plakjes. Was de bleekselderij en snijd in halve maantjes. Schil de knolselderij en snijd in kleine blokjes.
2. Verhit olie in een soeppan en bak de wortel, prei, knolselderij en bleekselderij 3-5 minuten op een middelhoog vuur.
3. Bereid de bouillon en schenk bij de groenten. Breng aan de kook en laat afgedekt circa 20 minuten zachtjes koken.
4. Spoel de doperwten in een zeef onder de kraan en voeg toe aan de pan. Verwarm enkele minuten mee. Pureer de soep een beetje (niet helemaal glad), zodat deze wat steviger wordt.
5. Snijd de rookworst in plakjes en verwarm kort met de soep mee.

Tip: Ook lekker met spekjes erdoor.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

