



510 gram
groenten per
portie *

Cullen skink soep

met gerookte meerval

Deze soep is een Schotse klassieker afkomstig uit het dorpje Cullen in Noordoost Schotland. Cullen skink is een romige soep met gerookte vis, aardappels, wortels, prei en uien. In plaats van aardappels gebruiken wij koolraap. Maak de soep eventueel de dag van tevoren, want daar wordt deze alleen maar lekkerder van!

30 min | 504 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	st	0.5	1	1.5	2
Raapjes	g	200	400	600	800
Wortel	g	150	300	450	600
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Groentebouillontablet, zoutarm	st	0.25	0.5	0.75	1
Meerval	g	75	150	225	300

zelf toevoegen:

Roomboter	g	0.5	1	1.5	2
Melk	ml	100	200	300	400
Maizena	el	0.25	0.5	0.75	1
Water	ml	100	200	300	400
Olijfolie extra vierge	el	0.5	1	1.5	2
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. Breng het water aan de kook. Pel en snipper de ui. Schil de raapjes en wortels en snijd alles in kleine blokjes. Snijd de prei in de lengte doormidden en vervolgens in dunne ringetjes. Was de prei in een vergiet onder de kraan.
2. Smelt de roomboter in een grote soeppan op een middelhoog vuur. Bak de ui samen met de prei glazig. Voeg de wortels en raapjes toe en roer op een hoog vuur alles door elkaar. Verkruimel het groentebouillontablet erboven.
3. Blus af met het kokende water en melk, zodat alles net onder staat en breng aan de kook. Zodra de soep kookt temper je het vuur. Kook de soep (afgedekt) circa 15 minuten totdat de groenten beetgaar zijn.
4. Maak een papje van maizena en water. Roer dit door de soep zodat het vocht wat dikker wordt (houd je niet van een gebonden soep, dan laat je deze stap achterwege). Voeg eventueel nog extra water toe als je de soep wat dunner wilt.
5. Snijd de gerookte meerval in grove stukken en meng op het laatst door de soep. Laat nog enkele minuten sudderen, druppel wat olijfolie extra vierge erover. Proef en breng eventueel nog verder op smaak met versgemalen peper.

Tip: Je kunt ervoor kiezen om de groenten met een pureestamper een beetje te pureren, zodat je een dikke massa krijgt. Heb je liever een 'bite'? Houd dan de groenteblokjes intact. Lekker met verse peterselie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

