



Pinda kokossoep

met wortel en taugé

Een voedzame maaltijdsoep lijkt misschien een uitdaging, maar dat valt gelukkig enorm mee. Een goed voorbeeld is deze pinda-kokossoep die we vandaag maken met wortel. De smaken combineren goed. De zoete smaak van wortel met romige kokosmelk maken dit tot een verrassend lekker soepje dat je zeker nog een keer gaat maken!

25 min | 522 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
Rode ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Wortel	g	250	500	750	1000
Kokosmelk	ml	50	100	150	200
Pindakaas	el	4	6	8	10
Taugé	bakje	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	1	2	2
Water	ml	400	800	1200	1600
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 en knoflookteen. Verhit bakolie in een soeppan en fruit de ui en knoflook 2 minuten.
2. Schil de wortels en snijd klein. Doe ze in de pan en bak 2 minuten mee.
3. Voeg water en kokosmelk toe aan de pan en breng aan de kook. Temper het vuur en laat 15 minuten koken. Voeg dan de pindakaas toe en pureer met een staafmixer tot een gladdesoepp.
4. Breng water aan de kook. Was de taugé in een zeef onder de kraan en schenk het kokende water erover. Spoel direct af onder de koude kraan zodat het gaar proces stopt. Serveer de soep met de géblancheerde taugé en eventueel een beetje sambal naar smaak.

Tip: Je kunt ook wat gekookte wortelblokjes apart houden en na het pureren toevoegen zodat de soep meer bite heeft. Deze soep is ook erg lekker met bosui en een sneetje volkoren brood.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

