



350 gram
groenten per
portie *

Stevige erwtensoep

met lekker veel groenten

In tegenstelling tot veel andere gedroogde peulvruchten hoef je spliterwten niet eerst te weken. Spoel ze af met koud water en je kunt direct ermee aan de slag. Als je de spliterwten vooraf weekt in water, kun je de kooktijd met de helft verkorten.

90 min | 488 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

Groene spliterwten	g	35	70	105	140
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Wortel	g	100	200	300	400
Knolselderij	st	0.25	0.5	0.75	1
Ui	st	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Groentebouillon	ml	300	600	900	1200
Olijfolie	el	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. Bereid de bouillon. Was de spliterwten in een zeef onder de kraan en kook de spliterwten afgedekt circa 1 uur op een laag vuur in de bouillon.
2. Snijd intussen de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Schil de wortel en snijd in plakjes. Schil de knolselderij en snijd in kleine blokjes. Pel en snipper de ui.
3. Na ongeveer een uur vallen de spliterwten uit elkaar. Voeg de gesneden groenten toe en en kook afgedekt nog eens 15-20 minuten. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper en druppel vlak voor het serveren wat olijfolie erover.

Tip: Lekker met een snee volkoren brood.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

