


# Pinda currysoep met krokante lupine

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag staat er een lekkere, makkelijke én voedzame currysoep met krokante lupine op het menu. Lupine bonen hebben een zachte, nootachtige smaak en een stevige bite. Voor onze gezondheid is deze peulvrucht een topper: barstensvol vezels, vitamines, mineralen en gezonde vetten.

35 min | 605 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| Witte lupine | **g** | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Gerookt paprikapoeder | **tl** | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Rode ui | **st** | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Wortel | **g** | 125 | 250 | 350 | 500 |
| Gesneden witte kool | **g** | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Thaise groene currypasta | **g** | 15 | 25 | 40 | 50 |
| Pindakaas | **g** | 25 | 50 | 75 | 100 |
| Kokosroom | **g** | 80 | 160 | 240 | 320 |
| Cashewnoten | **g** | 15 | 25 | 40 | 50 |
| *zelf toevoegen:* | | | | | |
| Olie | **el** | 0.5 | 1 | 2 | 2 |
| Water of bouillon | **ml** | 250 | 500 | 750 | 1000 |
| Zout en (chili)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. Verwarm de oven voor op 180 °C. Spoel de lupine onder de kraan, laat uitlekken en dep droog met keukenpapier. Doe de lupine in een ovenschaal, besprenkel met olijfolie en breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper. Bak in 15-20 minuten knapperig in de voorverwarmde oven.
2. Pel en snipper intussen de ui. Was de wortels en schaaf in slierten of noodles (gebruik bijvoorbeeld een spiraalsnijder) of snijd in dunne plakjes. Verhit olie in een soeppan en roerbak de ui, wortel en gesneden witte kool 1 minuut op een hoog vuur.
3. Voeg de currypasta, pindakaas en kokosroom toe. Schenk het water of de bouillon erbij en roer alles goed door elkaar. Kook de soep afgedekt ongeveer 15 minuten.
4. Verdeel de pinda currysoep over de kommen en garneer met de lupine en cashewnoten.

*Tip: De lupine kun je ook in een pan bakken in plaats van in de oven. Voeg eventueel nog wat chilipeper toe voor meer pit.*

*Biologisch*

*info@ekomenu.nl*
*info@ekomenu.be*

*Schrijf je in voor onze nieuwsbrief*