



220 gram
groenten per
portie *

Keto Pindasoep met kokos en taugé

! Weinig koolhydraten

Een voedzame maaltijdsoep lijkt misschien een uitdaging, maar dat valt gelukkig enorm mee. Een goed voorbeeld is de pinda-kokossoep die we vandaag maken. We maken de soep met pindakaas en voegen sambal toe voor wat pit. We serveren de soep met pinda's, prei en taugé. Let op dit is een ketogeen recept: laag in koolhydraten, hoog in vet.

20 min | 610 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
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Gember, rasp	tl	1	2	3	4
Kurkuma (verse)	tl	0.5	1	1.5	2
Bosui	bos	0.25	0.5	0.75	1
Prei	st	1	2	2	3
Taugé	bakje	0.25	0.5	1	1
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Pindakaas	el	3	5	7	10
Pinda's ongezoeten	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Bouillon	ml	400	800	1200	1600
Sambal	tl	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. Pel de knoflook en snijd klein. Schil de gember en kurkuma en rasp fijn (Let op: kurkuma geeft erg af aan je handen). Verhit olie in een soeppan en fruit de knoflook, kurkuma en gember 1 minuut. Bereid de bouillon.
2. Was de bosui en snijd in dunne ringetjes. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd in ringen. Roerbak de prei en de helft van de bosui enkele minuten mee.
3. Schenk de bouillon en de kokosmelk in de pan en breng aan de kook. Temper het vuur en laat 15 minuten zachtjes koken. Voeg de pindakaas en sambal toe en roer goed door. Proef en breng verder op smaak met zout, peper en/of sambal. Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is.
4. Breng water aan de kook voor de taugé. Was de taugé in een zeef onder de kraan en schenk het kokende water erover. Spoel daarna direct onder de koude kraan zodat het gaarproces stopt.
5. Hak de pinda's klein. Serveer de soep met de overgebleven bosui, taugé en pinda's.

Tip: Je kunt de pinda's ook roosteren in een droge bakpan en daarna al omschuddend afblussen met sambal en ketjap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

