



310 gram
groenten per
portie *

Vissoep met rode linzen en spinazie

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een lekkere vissoep met onder andere rode linzen. Rode linzen zijn vooraf gepeld en gesplitst en zijn de meest voorkomende linzensoort. Doordat ze tijdens de bereiding papperig worden, zijn ze bijzonder geschikt voor soepen, sauzen en puree. Mede dankzij deze linzen, de vele groenten en vis is dit een voedzame en gezonde maaltijdsoep.

30 min | 532 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
Prei	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	100	200	300	400
Tomaat	g	100	200	300	400
Komijnzaad	tl	0.5	1	1.5	2
Rode linzen	g	35	70	100	140
Spinazie	g	50	100	150	200
Gemengde vis	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
(Groente- of vis)bouillon	ml	300	600	900	1200
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
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. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd klein. Was de tomaat en snijd klein. Was de rode linzen in een zeef onder de kraan. Bereid de bouillon.
2. Verwarm olie (of boter) in een soeppan. Bak de prei, wortel en linzen samen met de komijn 2 minuten. Bak de tomaat een minuut mee en schenk de bouillon erbij. Kook 15-20 minuten afgedekt op een laag vuur.
3. Roer regelmatig. De linzen worden tijdens de bereiding papperig en zorgen voor een stevige en voedzame soep. Voeg eventueel extra water toe als je de soep te dik vindt.
4. Was de spinazie en snijd klein. Breng de vis op smaak met zout en peper. Voeg de laatste 5 minuten de spinazie en vis toe aan de soep en verwarm mee tot de vis gaar is. Proef en breng de soep eventueel verder op smaak met een scheutje olijfolie extra vierge, zout en peper.

Tip: Je kunt een deel van de soep met groenten pureren, voordat je de vis toevoegt. Zo wordt de soep wat steviger. Pro-tip van Chef Freya: Bak eerst kort de vis in de pan voordat je alle groente bakt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

