

Wortel-bietensoep met geitenkaas en groentechips

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Onze rode bietjes zijn biodynamisch geteeld op een klei-rijke bodem. Dit en het koken van de bieten in eigen sap geeft een heerlijke pure smaak! De combinatie van de bietjes met de geitenkaas is fantastisch, de knapperige groentechips maken het af. Een echte powersoep!

25 min | 547 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
Ui	st	0.5	1	2	2
Gekookte rode bieten	g	125	250	350	500
Wortel	g	125	250	350	500
Gember, geraspt	tl	1	2	3	4
Tomatenblokjes	g	200	400	600	800
Geitenkaas	g	50	100	150	200
Tuinkers	bakje	0.25	0.5	1	1
Groentechips	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Groentebouillon	ml	200	400	600	800
Olie	el	1.5	3	4.5	6
Komijnpoeder	tl	1	2	2	3
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. Snijd de gekookte rode bieten klein (bewaar een paar stukjes voor garnering). Schil de wortel en snijd klein. Schil en rasp de gember. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een royale soeppan en fruit de ui, wortel en geraspte gember 2 minuten op een middelhoog vuur.
3. Voeg de kleingesneden bieten, tomatenblokjes en de groentebouillon toe en breng aan de kook. Temper dan het vuur en kook afgedekt 15 minuten op een laag vuur totdat de wortels zacht zijn. Pureer met een staafmixer tot een gladde soep en breng op smaak met komijnpoeder en peper.
4. Schep de soep in mooie kommen en garneer met de overgebleven bietenblokjes, verbrokkelde geitenkaas, tuinkers en de groentechips.

Tip: Je kunt de wortels ook in stukjes roosteren in de oven, dan krijgt de soep nog een extra randje in de smaak.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief