



420 gram
groenten per
portie *

Zoete aardappel-kokossoep

met linzen en cashewnoten

Zoete aardappel is het meest gegeten gewas in de wereld en daarmee ook een van de oudste soorten groente.

Ook al doet de naam anders vermoeden, de zoete aardappel is helemaal niet verwant aan de klassieke aardappel, het is namelijk een knolgewas. Vergelijken met de klassieke aardappel, bevat de zoete aardappel veel meer vezels.

35 min | 754 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Ui	st	1	2	3	4
Zoete aardappel	g	250	500	750	1000
Wortel	g	150	300	450	600
Gember, rasp	tl	1	2	3	4
Verse kurkuma	tl	1	2	3	4
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
Linzen	g	180	360	540	720
Cashewnoten	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Groentebouillon	ml	300	600	900	1200
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 en snipper de ui. Schil de zoete aardappel en wortel en snijd klein. Schil en rasp de gember en kurkuma (let op: kurkuma geeft erg af aan je vingers). Bereid de bouillon.
2. Verwarm olie in een soeppan en fruit de ui, gember en kurkuma 2 minuten. Bak de zoete aardappel en wortel even mee, blus af met kokosmelk en de bouillon en breng aan de kook. Temper het vuur en kook afgedekt in 20 minuten gaar. Doe de helft van de koriander erbij en pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg desgewenst nog wat water toe, proef en breng verder op smaak met zout en peper.
3. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Voeg 2/3 van de linzen toe aan de soep en verwarm mee (je kunt de linzen eventueel mee pureren).
4. Hak de cashewnoten grof. Verwarm een droge bakpan en rooster de cashewnoten lichtbruin.
5. Verdeel de soep over de borden. Garneer met de overgebleven linzen, de geroosterde cashewnoten en verse koriander.

Tip: Je kunt ook koriander olie maken en deze over de soep druppelen. Pureer de koriander helemaal fijn en meng met olijfolie, zout en peper.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

