



250 gram
groenten per
portie *

Romige doperwtensoepp met kervel

en roggebroodcroutons

Kervel is een kruid dat verwant is aan peterselie en koriander. Het wordt meestal geoogst van eenjarige planten omdat de jonge blaadjes het lekkerst zijn. Het ultieme gerecht met kervel is de kervelsoup. Hierin komt de licht zoete anijsachtige smaak het beste tot zijn recht. De fijne jonge groene blaadjes zijn heel aromatisch.

25 min | 753 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

Aardappels, kruimig	g	125	250	375	500
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Prei	st	1	2	3	4
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Doperwten	g	175	350	525	700
Roġgebrood volkoren	st	1.5	3	4.5	6
Verse kervel	st	0.5	1	1.5	2
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Soja Cuisine	ml	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Groentebouillon	ml	350	700	1050	1400
(Veġan) Roomboter	g	10	20	30	40
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. Was of schil de aardappels en snijd klein. Pel en snipper de knoflook. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd heel klein. Laat de doperwten uitlekken. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan en bak de knoflook, prei en rode peper op een middelhoog vuur in circa 5 minuten zacht. Schenk de bouillon erbij en voeg de doperwten en aardappel toe. Breng aan de kook en laat de soep 15 minuten zachtjes koken.
3. Snijd het roġgebrood in blokjes. Verwarm boter in een bakpan en bak eerst het roġgebrood licht krokant. Breng op smaak met zout en peper en schep uit de pan.
4. Snijd de kervel kleiner. Voeg de helft toe aan de soep en laat nog 2 minuten zachtjes koken. Pureer met een staafmixer tot een gladde soep (bewaar wat kervel voor garnering). Voeg eventueel extra water toe als je de soep te stevig vindt. Proef en breng op smaak met zout en limoensap.
5. Roer de soja cuisine door de soep. Schep de soep in mooie kommen en garner met de overgebleven kervel en roġgebroodcroutons.

Tip: Serveer de soep zo snel mogelijk, hij verkleurt namelijk snel.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

