



Courgette-witte bonensoep

met mini flammkuchen en daslook

Vandaag hebben we een heerlijke voedzame courgette-bonensoep op het menu. De witte bonen maken de soep wat dikker waardoor het een echte maaltijdsoep wordt. Erbij een lekkere mini flammkuchen met daslook (echt uit het seizoen) en Hollandse kaas. Heerlijk comfortfood.

25 min | 671 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
Flammkuchen	st	0.5	1	1.5	2
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Ui	st	2	3	5	6
Courgette	st	1	2	3	4
Daslook/veldsla	st	0.5	1	1	2
Witte bonen	g	150	300	360	600
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Groentebouillon	ml	200	400	600	800
Kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Olijfolie en boter	el	0.5	1	1.5	2
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Bak de flammkuchen 3 minuten in de hete oven. Haal uit de oven en leg opzij voor later.
2. Bereid de bouillon. Pel en snipper 1/3 van de uien. Snijd de rest in ringen. Verwarm olie in een bakpan en bak de uienringen 1-2 minuten op hoog vuur, zet het vuur zacht en laat de uien met een beetje boter rustig karamelliseren.
3. Was intussen de courgette en snijd klein. Verhit olie in een soeppan en fruit de gesnipperde ui 2 minuten. Voeg de courgette toe en bak nog enkele minuten, totdat de courgette vocht afgeeft. Schenk de groentebouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Temper daarna het vuur en laat afgedekt 15 minuten zachtjes koken.
4. Snijd de daslook in dunne reepjes, je kunt de bloem ook gebruiken. Breng de gebakken uienringen op smaak met de helft van de daslook, zout en peper. Snijd de flammkuchen in stukken, schep het uienmengsel met de geraspte kaas erop en bak nog een paar minuten in de hete oven.
5. (Heb je veldsla gekregen? Was dan de veldsla en snijd eventueel kleiner. Garneer de mini flammkuchen met de veldsla.)
6. Spoel de bonen in een zeef onder de kraan en voeg samen met de overgebleven daslook toe aan de pan. Pureer de ingrediënten met een staafmixer totdat je een egale soep hebt. Voeg eventueel extra water toe als je de soep te dik vindt. Proef en breng op smaak met limoensap, zout en peper.
7. Serveer de soep met de mini flammkuchen.

Tip: Daslook is familie van knoflook, wees dus beducht op de hoeveelheden die je gebruikt, proef en kijk wat jij lekker vindt!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

