



Indonesische Soto soep

met rijst, bimi en ei

Vandaag staat er een vegetarische soto soep op het menu. Vaak wordt deze soep met kip klaargemaakt, dan heet het soto ajam. De vegetarische variant maken we met ei en lekkere groenten zoals bimi. Bimi wordt ook vaak aspergebroom of babybroccoli genoemd omdat de smaak lijkt op die van broccoli.

20 min | 557 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
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Gember (verse)	<i>tl</i>	1	2	3	4
Kurkuma (verse)	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Bimi	<i>g</i>	100	200	200	400
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Eieren	<i>st</i>	1	2	3	4
Witte rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Pinda's	<i>g</i>	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	450	900	1350	1800
Kerriepoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Ketjap	<i>el</i>	1	2	3	4
Honing	<i>tl</i>	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. Bereid de bouillon. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil en rasp de gember en kurkuma. Snijd de rode peper fijn. Verhit olie in een soeppan en fruit de knoflook, ui, rode peper, gember, kurkuma en kerriepoeder 4-5 minuten op een middelhoog vuur. Schenk de bouillon erbij en breng zachtjes aan de kook.
2. Snijd de bimi in stukken. Was de paksoi en snijd in kleine stukken. Voeg de witte delen van de paksoi en de bimi toe aan de soep en kook afgedekt 4-5 minuten. Knijp een deel van de limoen erboven uit. Kook de (hele) eieren 8 minuten mee, schep uit de pan en laat daarna schrikken onder de koude kraan. Voeg de laatste 2 minuten het groene deel van de paksoi toe.
3. Breng ondertussen een pan met water en zout aan de kook en kook de rijst afgedekt in 10-12 minuten gaar. Giet het water af en roer de ketjap en honing erdoor.
4. Pel en halveer de eieren. Verdeel de rijst over de soepkommen (of -borden) en schep de soep met de groenten erbij. Garneer met het ei, pinda's en een limoenpartje.

Tip: Het is ook heel leuk om alles in aparte schaalpjes te serveren en iedereen zelf te laten opscheppen. Minder pannen gebruiken? Je kunt de rijst ook in de soep koken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

