



Indonesische soto soep

met rijst, oesterzwammen, paksoi en ei

Vandaag staat er Indonesische soto soep op het menu, ook wel soto ayam genoemd. Soto betekent soep en ayam kip. Vaak wordt dit recept met kip klaargemaakt, maar wij hebben hier vandaag een lekker vegetarisch gerecht van gemaakt. Aan de soep hebben we wat extra groenten toegevoegd voor een extra lekkere en gezonde maaltijd.

20 min | 617 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 | st | 0.5 | 1 | 1 | 2 |
| Sjalot | st | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Rode peper | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |
| Gember (verse) | tl | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Oesterzwam | g | 75 | 150 | 200 | 300 |
| Kerriepoeder | tl | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Wortel | g | 75 | 150 | 300 | 300 |
| Paksoi | st | 0.5 | 1 | 1 | 2 |
| Limoen | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |
| Zilvervliesrijst | g | 75 | 150 | 225 | 300 |
| Eieren | st | 1 | 2 | 3 | 4 |

zelf toevoegen:

| | | | | | |
|---------------|----|-----|-----|------|------|
| Bouillon | ml | 450 | 900 | 1350 | 1800 |
| Olie | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ketjap | el | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Honing | tl | 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 knoflook, sjalot en rode peper. Rasp de gember. Scheur de oesterzwammen in grove stukken. Verhit olie in een soeppan en fruit de knoflook, sjalot, rode peper, oesterzwam en gember 4-5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de kerriepoeder toe. Schenk de bouillon erbij.
2. Was of schil de wortel en snijd in kleine blokjes. Was de paksoi en snijd klein. Voeg de wortel en de witte delen van de paksoi toe aan de soep en kook afgedekt 15 minuten. Knijp een deel van de limoen erboven uit. Voeg de laatste 2 minuten het groene deel van de paksoi toe aan de soep en laat nog even slinken.
3. Breng ondertussen een pan met water en zout aan de kook en kook de rijst afgedekt in 7-9 minuten gaar. Giet het water af en roer de ketjap en honing erdoor.
4. Kook de eieren 8 minuten (in een steelpan of in de pan met soep) en laat daarna schrikken onder de koude kraan. Pel en halveer de eieren.
5. Verdeel de rijst over kommen en schep de soep met de groenten erbij. Garneer met het ei en een limoenpartje erboven op.

Tip: Je kunt de oesterzwammen ook apart bakken en als garnering op de soep serveren. Minder pannen gebruiken? Je kunt ook de rijst in de soep koken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

