



150 gram
groenten per
portie *

Pittige pindasoep met Chinese kool

en knapperige kikkererwten

Deze romige pindasoep met Chinese kool is vol van smaak en perfect voor een warme, vullende lunch. De knapperige kikkererwten geven een verrassend contrast en maken het gerecht heerlijk compleet.

20 min | 542 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
Chinese kool	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Gember	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Tofu curry	<i>g</i>	25	50	75	100
Kikkererwten	<i>g</i>	35	70	105	140
Pitabroodjes	<i>st</i>	1	2	3	4
Pindakaas	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	300	600	900	1200
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sambal	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Ketjap	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Verwijder de bladeren van de Chinese kool, spoel onder de kraan en snijd in grove stukken. Rasp de gember. Was de rode peper en snijd klein. Snijd de tofu in stukken. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan en bak de gember en rode peper 2 minuten. Voeg dan de Chinese kool toe en bak 2 minuten mee op hoog vuur. Schenk de bouillon erbij en voeg de tofu toe. Breng aan de kook, temper daarna het vuur en laat 15 minuten zachtjes koken.
3. Spoel intussen de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep droog met keukenpapier. Verhit olie in een bakpan en bak de kikkererwten bruin en krokant in 10 minuten. Breng op smaak met de specerijen, zout en (chili)peper. Schep uit de pan en laat uitlekken. Verwarm de pitabroodjes kort in de pan van de kikkererwten (of in je broodrooster).
4. Voeg de pindakaas, sambal en ketjap toe aan de soep, proef en breng verder op smaak met zout en peper.
5. Serveer de soep met de knapperige kikkererwten erop en de pitabroodjes erbij.

Tip: Lekker met verse bosui of verse koriander.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

