Koken met Elske

GOEDKOOP • GEZOND • GEMAKKELIJK

Receptenboek

Twaalf voedzame recepten voor iedere dag

Lekker eten hoeft niet duur te zijn

Twaalf betaalbare gerechten met simpele basisproducten, plantaardige eiwitbronnen en volop groenten.

Recepten

GOEDKOOP GEZOND GEMAKKELIJK..... 3
PASTA RODE SAUS..... 4
CURRY..... 6
MEXICAANSE WRAPS 8
ROERGEBAKKEN RIJST MET BROCCOLI EN TOFU 10
ROMIGE WITTEBONENSOEP MET BROOD 12
PASTA MET GROENE SAUS..... 14
ROMIGE PINDASAUS-NOEDELS MET TEMPEH 16
RIJST MET EDAMAME, MAÏS EN TAHIN-CITROENSAUS 18
SNELLE TOMATENSTOOF MET SOJABROKKEN EN AARDAPPEL..... 20
GROENE HUMMUS-PASTA MET SPINAZIE EN CITROEN..... 22
SNELLE GROENTEWRAPS MET ZWARTE BONENPASTA..... 24
ROMIGE CASHEWSOEP MET PREI EN WORTEL 26

KOKEN MET ELSKE

Goedkoop gezond gemakkelijk

Twaalf gerechten voor drukke dagen

Snel, voedzaam en vriendelijk voor je portemonnee — dat is precies waar deze twaalf gerechten voor staan. Ze zijn ontworpen voor drukke dagen waarop je toch iets gezonds op tafel wilt zetten zonder gedoe of dure ingrediënten.

Met simpele basisproducten, slimme eiwitbronnen zoals linzen, tofu en bonen, en veel groenten bouw je maaltijden die goed vullen, goed smaken en goed doen.

Of je nu kiest voor pasta, noedels, curry, wraps, roerbak of soep: elk gerecht is makkelijk te maken, betaalbaar en verrassend voedzaam.

Goed om te weten

De genoemde prijzen zijn gebaseerd op budgetmerken. Aan de genoemde prijzen, kcal en macro’s kunnen geen rechten worden ontleend.

RECEPT 01

Pasta rode saus

Deze pasta is het schoolvoorbeeld van hoe simpel koken toch voedzaam en smaakvol kan zijn. Met linzen als eiwitbron, volkoren pasta voor langdurige energie en een saus die je in één pan maakt, staat dit gerecht binnen no time op tafel. Goedkoop, stevig, gezond en heerlijk huiselijk — ook op drukke dagen.

Dit heb je nodig

Per persoon

- 150 g volkoren pasta (ongekookt)
- 1 blik gekookte linzen
- ½ blik tomatenblokjes
- ½ ui
- 1 teen knoflook óf knoflookpoeder
- 1½ el olijfolie
- 1 el edelgist
- Italiaanse kruiden

Makkelijker maken?

Gebruik knoflookpoeder in plaats van verse knoflook. Dat scheelt snijwerk en smaakt nog steeds heerlijk.

RECEPT 01 · Pasta rode saus

Zo maak je het

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

2. Spoel ondertussen de linzen af en laat ze goed uitlekken.

3. Fruit de ui en verse knoflook in de olijfolie. Bak de linzen mee. Gebruik je knoflookpoeder? Voeg dat nu toe.

4. Laat de linzen krokant worden. Voeg de tomatenblokjes en Italiaanse kruiden toe en laat de saus goed warm worden.

5. Giet de pasta af en roer deze door de saus. Strooi de edelgist er op je bord overheen.

Even over edelgist

Edelgist is het lastigste ingrediënt van deze lijst en heeft een licht kazige smaak. Je kunt het weglaten. Dan mis je ongeveer 2 g eiwit, 1,7 g koolhydraten en 0,4 g vet. Het is wel een goede bron van foliumzuur, magnesium en kalium. Je kunt het online bestellen, bijvoorbeeld bij Mattisson.

Kosten en voedingswaarden

€ 1,65	950	131 g	42 g	22 g
Kosten	kcal	Koolhydraten	Eiwit	Vet

Slim aanpassen

Olijfolie kun je vervangen door een goedkopere olie.

Liever minder calorieën? Gebruik 100 g pasta en een heel blik tomaten. Dat scheelt ongeveer 125 kcal en vult goed.

Een halve eetlepel minder olie scheelt ongeveer 45 kcal; je krijgt dan alleen minder vetten binnen.

RECEPT 02

Curry

Deze romige curry bewijst dat comfortfood niet zwaar of duur hoeft te zijn. Met zoete aardappel, spinazie en kikkererwten krijg je een bom aan vezels, vitamines en plantaardige eiwitten binnen. Eenvoudig, betaalbaar en rijk van smaak — precies wat je wilt op een drukke dag.

Dit heb je nodig

Per persoon

- 220 g zoete aardappel
- 1 blik kikkererwten
- ½ blik tomatenblokjes
- 50 ml kokosmelk
- 150 g spinazie
- 1 el olijfolie
- Ui, knoflook en currykruiden

Makkelijker maken?

Gebruik knoflookpoeder en spinazie uit de diepvries. Diepvriesspinazie is voordelig en makkelijk te portioneren.

RECEPT 02 · Curry

Zo maak je het

1. Snijd de zoete aardappel in blokjes van ongeveer 1 × 1 × 1 cm. Kook ze in 5–8 minuten gaar.
2. Spoel ondertussen de kikkererwten af en laat ze goed uitlekken.
3. Bak de kikkererwten met de ui, knoflook en currykruiden in de olijfolie.
4. Voeg de tomatenblokjes, kokosmelk en spinazie toe. Laat alles rustig warm worden.
5. Schep de gare zoete aardappel door de curry en verwarm nog even mee.

Kies wat bij jou past

Meer spinazie maakt het gerecht nog groenterijker. Verse en diepvriesspinazie zijn allebei prima. Het recept gaat uit van gewone kokosmelk, maar je kunt ook light kokosmelk of een variant met minder vet gebruiken.

Kosten en voedingswaarden

€ 2,45	910	108 g	32 g	30 g
Kosten	kcal	Koolhydraten	Eiwit	Vet

Goedkoop & gemakkelijk

Olijfolie kun je vervangen door een goedkopere olie.

Diepvriesspinazie is vaak voordelig, lang houdbaar en je gebruikt precies de hoeveelheid die je nodig hebt.

RECEPT 03

Mexicaanse wraps

Deze wraps zijn een feestje van gemak: alles in één pan, snel klaar en volledig aanpasbaar aan wat je in huis hebt. Bonen en maïs vormen een voedzame basis, terwijl de kruiden een vrolijke kick geven. Goedkoop, gezond en ideaal voor een snelle doordeweekse maaltijd.

Dit heb je nodig

Per persoon

- 2 volkoren wraps
- 1 blik kidney- of zwarte bonen
- 1 klein blik maïs
- 1 paprika
- 1 el olijfolie
- Mexicaanse kruiden*

*** Zelf je kruiden mengen**

Gebruik bijvoorbeeld paprikapoeder, komijn, chilipeper en knoflookpoeder. Pas de hoeveelheid chili aan naar smaak.

RECEPT 03 · Mexicaanse wraps

Zo maak je het

1. Laat de bonen en maïs uitlekken. Snijd de paprika in kleine blokjes.

2. Verwarm de olijfolie in een ruime pan en bak de kruiden kort aan, zodat de smaken goed vrijkomen.

3. Voeg de bonen, maïs en paprika toe. Bak alles al omscheppend tot het goed warm is.

4. Warm de wraps kort in de magnetron of in een droge pan. Verdeel de warme vulling over de wraps en rol ze op.

Meer eiwitten?

Verkruimel tofu tot de structuur van gehakt en bak deze mee met de kruiden. Gerookte tofu geeft extra smaak. Volgens de opgegeven prijs kost 100 g ongeveer € 0,97 en levert dit circa 14 g extra eiwit. Je kunt de wraps eventueel achterwege laten en de vulling als bonenschotel eten.

Kosten en voedingswaarden

€ 2,25	895	112 g	32 g	28 g
Kosten	kcal	Koolhydraten	Eiwit	Vet

Goedkoop & flexibel

Olijfolie kun je vervangen door een goedkopere olie.

Gebruik gerust de bonen, groenten en kruiden die je al in huis hebt: dit gerecht is makkelijk aan te passen.

RECEPT 04

Roergebakken rijst met broccoli en tofu

Een heerlijk vullende roerbak die laat zien hoe makkelijk gezond eten kan zijn. Tofu levert een flinke portie eiwitten, broccoli en wortel brengen kleur en crunch, en met rijst erbij heb je een complete maaltijd die weinig kost en toch luxe aanvoelt.

Dit heb je nodig

Per persoon

- 250 g tofu
- 200 g broccoli
- 1 wortel
- 150 g rijst
- 2 el olijfolie
- Sojasaus, knoflook en gember

Waarom tofu verkruimelen?

Kleine stukjes nemen de marinade snel op en bakken lekker krokant. Lang marineren is daardoor niet nodig.

RECEPT 04 · Roergebakken rijst met broccoli en tofu

Zo maak je het

1. Verkruimel de tofu. Meng met wat sojasaus, knoflookpoeder en geraspte gember.

2. Doe de rijst met anderhalf keer het volume aan water en wat zout in een pan. Breng aan de kook.

3. Laat de rijst met het deksel op de pan heel zacht koken. Als het water is opgenomen, is de rijst gaar.

4. Snijd de broccoli in roosjes en kook deze beetgaar. Rasp ondertussen de wortel.

5. Bak de tofu in de olijfolie goudbruin en krokant. Voeg daarna de geraspte wortel toe.

6. Schep de rijst en broccoli erdoor. Roer goed door en breng eventueel op smaak met extra sojasaus.

Slim plannen

Kook de rijst en broccoli terwijl de tofu marineert. Zo zijn alle onderdelen ongeveer tegelijk klaar en staat de maaltijd snel op tafel.

Kosten en voedingswaarden

€ 2,45	920	118 g	42 g	28 g
Kosten	kcal	Koolhydraten	Eiwit	Vet

Goedkoop & naar smaak

Olijfolie kun je vervangen door een goedkopere olie.

Voeg extra sojasaus pas op het einde toe; zo voorkom je dat het gerecht te zout wordt.

RECEPT 05

Romige wittebonensoep met brood

Deze romige bonensoep is comfort in een kom: zacht, voedzaam en verrassend simpel te maken. Met slechts een paar goedkope ingrediënten zet je een maaltijd op tafel die rijk is aan eiwitten en vezels. Ideaal wanneer je iets warms en vullends wilt.

Dit heb je nodig

Per persoon

- 350 g gekookte witte bonen
- 1 wortel
- 1 prei
- Knoflookpoeder
- 300 ml groentebouillon
- 2 sneetjes brood
- 1½ el olijfolie
- Tijm en rozemarijn

Lekker erbij

Rooster het brood kort voor een knapperig contrast met de zachte, romige soep.

RECEPT 05 · Romige wittebonensoep met brood

Zo maak je het

1. Snijd de wortel en prei in kleine stukjes.

2. Bak de wortel en prei zacht in de olijfolie.

3. Voeg de witte bonen, groentebouillon, knoflookpoeder, tijm en rozemarijn toe.

4. Laat de soep rustig warm worden en de groenten verder gaar worden. Verse knoflook kan natuurlijk ook.

5. Pureer de soep naar eigen voorkeur helemaal, gedeeltelijk of helemaal niet. Rooster ondertussen het brood.

Gedroogd of uit blik?

Gedroogde bonen zijn voordelig, maar moeten eerst weken en daarna lang koken. Week ze de avond ervoor in water met zout. In een snelkookpan zijn ze volgens het recept in ongeveer 10–15 minuten gaar. Geen tijd? Bonen uit blik zijn ook een prima en gemakkelijke optie.

Kosten en voedingswaarden

€ 1,80	905	108 g	38 g	18 g
Kosten	kcal	Koolhydraten	Eiwit	Vet

Goedkoop & naar smaak

Olijfolie kun je vervangen door een goedkopere olie.

Pureer slechts een deel van de soep als je graag nog hele bonen en stukjes groente wilt proeven.

RECEPT 06

Pasta met groene saus

Deze pasta is ontzettend snel klaar en in één pan te maken. Het recept gebruikt raapstelen, maar kies vooral een bladgroente die je lekker vindt en die in het seizoen is. In de winter werkt bladgroente uit de diepvries ook prima: even ontdooien en klaar.

Dit heb je nodig

Per persoon

- 100 g pasta
- 240 g raapstelen
- 200 g sojayoghurt*
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 el sojasaus
- 20 g edelgist
- 50 g amandelen

*** Kies je eigen yoghurt**

Sojayoghurt past goed bij dit recept, maar gebruik gerust de yoghurt die jij lekker vindt.

RECEPT 06 · Pasta met groene saus

Zo maak je het

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

2. Snijd ondertussen de raapstelen in kleine stukjes.

3. Meng de sojayoghurt met het knoflookpoeder, de sojasaus en de edelgist.

4. Giet de pasta af. Voeg een lepel yoghurtmengsel, een deel van de raapstelen en een beetje zout toe.

5. Schep om tot de raapstelen slinken. Voeg vervolgens steeds een nieuw deel toe tot alles in de pan zit.

6. Voeg de rest van het yoghurtmengsel toe en warm kort door. Strooi de amandelen erover.

Even over edelgist

Edelgist heeft een licht kazige smaak. Je kunt het weglaten; dan mis je ongeveer 2 g eiwit, 1,7 g koolhydraten en 0,4 g vet. Het is een goede bron van foliumzuur, magnesium en kalium. Je kunt het online bestellen, bijvoorbeeld bij Mattisson.

Kosten en voedingswaarden

€ 4,00	900	105 g	49 g	35 g
Kosten	kcal	Koolhydraten	Eiwit	Vet

Groente van het seizoen

Vervang raapstelen gerust door een andere bladgroente. Buiten het seizoen is diepvriesgroente een gemakkelijke en vaak voordelige keuze.

RECEPT 07

Romige pindasaus-noedels met tempeh

Satésaus, wie is er niet groot mee geworden? Volkoren noedels zorgen voor een rustigere toename van de bloedsuikerspiegel. Tempeh is relatief goedkoop, vult goed en krijgt een heerlijke bite als je hem krokant bakt. De pindasaus is simpel, snel en vol smaak.

Dit heb je nodig

Per persoon

- 150 g volkoren noedels
- 150 g tempeh
- 1 wortel
- 1 kleine ui
- 2 el pindakaas
- 1 el sojasaus
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl gemberpoeder
- 1 el olijfolie
- 50 ml water

Krokante tempeh

Geef de blokjes voldoende ruimte in de pan en schep ze niet te vaak om. Zo krijgen ze een mooie goudbruine korst.

RECEPT 07 · Romige pindasaus-noedels met tempeh

Zo maak je het

1. Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

2. Snijd de tempeh in kleine blokjes. Bak ze in de olijfolie met het knoflook- en gemberpoeder krokant.

3. Snijd de ui fijn en de wortel in dunne reepjes. Voeg beide toe en bak mee tot de groenten zachter worden.

4. Meng de pindakaas, sojasaus en het water tot een gladde saus. Giet de saus in de pan en laat alles warm worden.

5. Voeg de noedels toe en schep goed om tot alles met de romige pindasaus is bedekt.

De saus precies goed

Is de saus te dik? Voeg beetje bij beetje extra water toe. Is hij te dun? Laat hem nog kort inkoken. Meng de pindakaas eerst met lauw water; dan wordt de saus gemakkelijker glad.

Kosten en voedingswaarden

€ 2,30	930	110 g	41 g	32 g
Kosten	kcal	Koolhydraten	Eiwit	Vet

Comfortfood zonder gedoe

Snijd tempeh, ui en wortel terwijl het water opwarmt.

Bewaar wat kookwater van de noedels om de pindasaus eventueel te verdunnen.

RECEPT 08

Rijst met edamame, maïs en tahin-citroensaus

Lekker, fris en voedzaam. Edamamebonen zijn gemakkelijk en eiwitrijk. Je kunt ze koken of stomen, maar kokend water eroverheen gieten en even laten staan werkt ook. Tahin niet gevonden? Probeer een Turkse winkel of gebruik een andere notenpasta. Zilvervliesrijst, volkorenrijst of quinoa geeft het gerecht extra vezels.

Dit heb je nodig

Per persoon

- 150 g rijst
- 150 g edamame (diepvries)
- 1 klein blik maïs
- ½ paprika
- 1 el tahin
- 1 el citroensap
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 el olijfolie
- Zout

Edamame supersnel bereiden

Giet kokend water over de diepvriesbonen, laat ze even staan en giet af. Koken of stomen kan natuurlijk ook.

RECEPT 08 · Rijst met edamame, maïs en tahin-citroensaus

Zo maak je het

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

2. Kook of stoom de edamame kort. Laat ook de maïs goed uitlekken.

3. Snijd de paprika in kleine blokjes en bak deze kort in de olijfolie.

4. Meng de tahin, het citroensap, knoflookpoeder en een beetje water tot een gladde, romige saus.

5. Meng rijst, edamame, maïs en paprika. Verdeel de saus erover en breng op smaak met zout.

Geen tahin gevonden?

Tahin is sesamzaadpasta. Je vindt het vaak bij een Turkse winkel of in het internationale schap. Een andere notenpasta kan ook; voeg water toe tot de saus mooi schenkbaar is.

Kosten en voedingswaarden

€ 2,10	880	115 g	36 g	28 g
Kosten	kcal	Koolhydraten	Eiwit	Vet

Fris & flexibel

Gebruik zilvervliesrijst, volkorenrijst of quinoa voor extra vezels.

Voeg het water aan de saus beetje bij beetje toe; tahin wordt eerst dikker en daarna mooi romig.

RECEPT 09

Snelle tomatenstoof met sojabrokken en aardappel

Sojabrokken, TVP, sojaknopen of sojastokken vind je niet in elke supermarkt, maar ze zijn handig om in huis te hebben. Zelf hebben ze weinig smaak; een smakelijke saus is daarom belangrijk. Zoete aardappel kan ook, maar gewone aardappel is voordelig en goed vullend. Dit gerecht bevat relatief weinig vet en veel eiwit.

Dit heb je nodig

Per persoon

- 60 g sojabrokken
- 250 g aardappel
- ½ blik tomatenblokjes
- ½ ui
- 1 wortel
- 1 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 200 ml water

Ook lekker met zoete aardappel

Vervang de gewone aardappel gerust door zoete aardappel. Controleer tijdens het koken of de blokjes al zacht zijn.

RECEPT 09 · Snelle tomatenstoof met sojabrokken en aardappel

Zo maak je het

1. Snijd de aardappel in blokjes en kook deze gaar.
2. Week de sojabrokken 10 minuten in heet water en giet af.
3. Snijd de ui en wortel klein. Bak ze zacht in de olijfolie. Voeg het paprika- en knoflookpoeder toe.
4. Voeg de tomatenblokjes, het water en de geweekte sojabrokken toe.
5. Laat de tomatenstoof ongeveer 10 minuten zacht pruttelen.
6. Schep de aardappel erdoor en verwarm alles nog even samen.

Wat zijn sojabrokken?

Sojabrokken worden ook TVP, sojaknopen of sojastokken genoemd. Ze nemen de smaak van de saus goed op. Volgens de aangeleverde informatie zijn ze in Amersfoort en online bij Amazing Oriental verkrijgbaar.

Kosten en voedingswaarden

€ 1,85	900	120 g	45 g	20 g
Kosten	kcal	Koolhydraten	Eiwit	Vet

Een saus met veel smaak

Sojabrokken smaken van zichzelf vrij neutraal. Laat ze daarom goed pruttelen in de tomatensaus en proef of er nog extra paprikapoeder, knoflookpoeder of zout nodig is.

RECEPT 10

Groene hummus-pasta met spinazie en citroen

Hummus — of hommos, zoals wij het thuis noemden — kun je heel goed als pastasaus gebruiken. Mijn ouders woonden een tijd in Jordanië; daar wordt het woord net anders uitgesproken. De saus is goedkoop, romig en eiwitrijk. Spinazie en citroen maken deze snelle, goed vullende maaltijd lekker fris.

Dit heb je nodig

Per persoon

- 150 g pasta
- 150 g hummus (kant-en-klaar)
- 150 g spinazie (vers of diepvries)
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 el citroensap
- 1 el olijfolie
- Zout

Vers of uit de diepvries

Gebruik gerust diepvriesspinazie. Laat die goed ontdooien en verdampen, zodat de hummussaus mooi romig blijft.

RECEPT 10 · Groene hummus-pasta met spinazie en citroen

Zo maak je het

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

2. Verhit de olijfolie. Bak de spinazie met het knoflookpoeder tot de spinazie is geslonken.

3. Meng de hummus met het citroensap en een beetje water tot een gladde, romige saus.

4. Giet de pasta af en meng die met de spinazie. Roer de hummussaus erdoor en breng op smaak met zout.

Hummus als snelle saus

Verdun de hummus beetje bij beetje met water. Zo bepaal je zelf hoe dik de saus wordt. Laat de pan niet hard doorkoken: zacht verwarmen houdt de saus mooi romig. Proef tot slot of er nog wat extra citroensap of zout nodig is.

Kosten en voedingswaarden

€ 2,40	920	115 g	32 g	30 g
Kosten	kcal	Koolhydraten	Eiwit	Vet

Fris, romig en snel

Bewaar eventueel een scheutje pastawater. Daarmee maak je de saus gemakkelijk wat dunner, zonder dat de romige smaak verloren gaat.

RECEPT 11

Snelle groentewraps met zwarte bonenpasta

Zwarte bonenpasta uit blik of pot is lekker makkelijk. Kun je die niet vinden? Prak dan zwarte of bruine bonen, linzen of een andere zachte boon. Voor een wat grovere vulling zijn kikkererwten ook heerlijk. Met rauwe groenten maak je zo een snelle, stevige en voedzame maaltijd.

Dit heb je nodig

Per persoon

- 2 volkoren wraps
- 150 g zwarte bonenpasta (of geprakte zwarte bonen)
- ½ paprika
- ½ komkommer
- 1 el olijfolie
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl komijn

Gebruik de bonen die je kunt vinden

Zwarte of bruine bonen en linzen zijn makkelijk te prakken. Kikkererwten geven juist een wat grovere, rullere vulling.

RECEPT 11 · Snelle groentewraps met zwarte bonenpasta

Zo maak je het

1. Warm de volkoren wraps kort op in een droge koekenpan.
2. Meng de bonenpasta met de olijfolie, het knoflookpoeder en de komijn.
3. Snijd de paprika en komkommer in dunne, handzame reepjes.
4. Besmeer de wraps met de bonenpasta, verdeel de groenten erover en rol de wraps stevig op.

Zelf bonenpasta maken

Laat bonen uit blik goed uitlekken en prak ze met een vork. Meng de knoflook, komijn en olijfolie erdoor. Is de pasta nog te stevig? Voeg dan een klein scheutje water toe totdat de vulling gemakkelijk over de wraps te smeren is.

Kosten en voedingswaarden

€ 2,20	870	105 g	34 g	26 g
Kosten	kcal	Koolhydraten	Eiwit	Vet

Stevig oprollen

Verdeel de vulling vooral over het midden van de wrap. Vouw eerst de zijkanten naar binnen en rol daarna stevig op. Zo blijven de knapperige groenten netjes op hun plek.

RECEPT 12

Romige cashewsoep met prei en wortel

Cashewnoten zijn iets duurder, maar je hebt maar een kleine hoeveelheid nodig voor een romige soep zonder room of kokosmelk. Deze soep is zacht, warm en verrassend eiwitrijk. Noten zijn bovendien een lekkere en makkelijke manier om voldoende vetten en andere waardevolle voedingsstoffen te eten.

Dit heb je nodig

Per persoon

- 40 g cashewnoten
- 1 prei
- 1 wortel
- 300 ml groentebouillon
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 el olijfolie
- 2 sneetjes brood

Romig zonder room

De meegekookte cashewnoten maken de soep vanzelf zacht en romig. Room of kokosmelk is daardoor niet nodig.

RECEPT 12 · Romige cashewsoep met prei en wortel

Zo maak je het

1. Snijd de prei en wortel klein en bak ze in de olijfolie.
2. Voeg de groentebouillon en het knoflookpoeder toe.
3. Breng de soep aan de kook en laat 10 minuten zacht koken.
4. Voeg de cashewnoten toe en kook ze nog 5 minuten mee.
5. Pureer de soep met een staafmixer tot hij mooi glad is.
6. Serveer de warme soep met de twee sneetjes brood.

Waarom cashewnoten?

Cashewnoten worden tijdens het koken zacht en laten zich daardoor gemakkelijk meepureren. Met slechts 40 gram krijgt de soep een volle, romige structuur en voeg je meteen vetten en plantaardige eiwitten toe.

Kosten en voedingswaarden

€ 2,50	940	110 g	30 g	32 g
Kosten	kcal	Koolhydraten	Eiwit	Vet

Voor een extra gladde soep

Pureer iets langer dan je gewend bent en beweeg de staafmixer rustig door de pan. Voeg eventueel een klein scheutje water of bouillon toe wanneer je de soep liever wat dunner hebt.

Samen Koken in Woudenberg

Lekker, betaalbaar en zonder ingewikkeld gedoe.

Snel, voedzaam en vriendelijk voor je portemonnee