



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 08
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Preisoep met zalm en kamutbroodje

Gevulde maaltijdsoep met gebakken champignons en pijnboompitten

Dit is een goed gevulde maaltijdsoep, waar je een speciaal broodje van kamut bij serveert. De zalm is afkomstig van Fish Tales. Dit bedrijf gelooft in duurzame visserij en wil, net als wij, ervoor zorgen dat we kunnen blijven genieten van al het moois dat de zee geeft!



30-35 min



gemakkelijk



Ui



Knoflook



Aardappelen



Prei



Pijnboompitten



Champignons



Blaadpeterselie



Kamutbrood



Zalm

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	1	2	2	3	3	4
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Eigenheimer aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Prei ⊕	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Pijnboompitten (g) 19)22)	10	15	20	25	30	40
Champignons (g)	100	175	250	350	450	500
Bladpeterselie (takjes) ⊕	3	4	5	6	7	8
Kamutbrood 1)6)17)21)24)25)	1	2	3	4	5	6
Zalm (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	1	2	2	3	3	3
Visbouillonblokje*	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 6) Soja
Kan sporen bevatten van:
17) Eieren 19) Pinda's
21) Melk/lactose
22) Noten 24) Mosterd
25) Sesam 27) Lupine

Benodigheden

Soeppan, koekenpan, staafmixer of blender

Voedingswaarden Calorieën: 538 kcal | Eiwit: 29 g | Koolhydraten: 56 g | Vet: 20 g, verzadigd vet 7 g | Vezels: 14 g



1 Verwarm de oven voor op 190 graden en kook 300 ml water per persoon. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Schil de aardappelen (eigenheimer) en snijd in blokjes van maximaal 1 cm. Snijd de prei in fijne ringen.



2 Verhit de helft van de roomboter in een soeppan en fruit de ui en de helft van de knoflook 2 minuten. Voeg de aardappelen en prei toe, bestrooi met peper en zout en bak al roerende 1 minuut op middelhoog vuur. Schenk 250 ml kokend water per persoon in de pan, verkruimel het bouillonblokje erboven en kook de soep, afgedekt, 15 minuten op middelmatig vuur.



3 Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de pijnboompitten, zonder olie goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

4 Snijd ondertussen de champignons in plakken en hak de bladpeterselie fijn. Bak het kamutbrood 6 – 8 minuten in de oven.

5 Verhit de overige roomboter in de koekenpan en bak de champignons met de overige knoflook en de helft van de bladpeterselie 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

6 Haal de soep van het vuur, voeg de mosterd toe en pureer de soep met een staafmixer of in een blender. Voeg eventueel het achtergehouden water toe om de soep vloeibaarder te maken.



7 Laat de zalm uitlekken en verdeel de zalm over soepborden. Schenk de soep over de zalm en verdeel de gebakken champignons over de borden. Garneer de soep met de pijnboompitten, achtergehouden bladpeterselie en eventueel met olijfolie naar smaak. Serveer de soep met het kamutbroodje.

Tip! Je kunt de soep zo vloeibaar maken als je zelf wilt. Dit doe je door meer water of bouillon toe te voegen als de soep te stevig vindt.