



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 20
2015

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

Preisoep met een spinazie-kaasbroodje en frisse salade

Het broodje en de frisse salade maken deze gezonde maaltijdsoep helemaal af

Voor deze maaltijdsoep gebruik je prei van onze groenteboer uit het Gelderse dorp de Heurne. De prei is niet geheel biologisch, maar de teler gebruikt zo weinig mogelijk bestrijdingsmiddelen bij het telen. Lees hier meer over op ons blog!



35-40 min



gemakkelijk



Irene aardappelen



Knoflookteen



Prei



Champignons



Lentewi



Oregano



Radijs



Veldsla



Spinazie-kaasbroodje






Pecannoten



Linzen

Ingrediënten

	2P	4P
Knoflookteen	2	3
Linzen (g)	40	80
Irene aardappelen (g)	200	400
Prei	1	2
Champignons (g)	125	250
Lenteui 	2	4
Oregano (takjes) 	3	5
Radijs	4	8
Veldsla (g)	60	120
Spinazie-kaasbroodje 1) 7) 15)	2	4
Pecannoten (g) 8) 15)	40	60
Roomboter (el)*	2	2
Groentebouillonblokje*	1½	2¾
Olijfolie (el)*	1	2
Witte balsamicoazijn (tl)*	2	4
Peper & zout*	Naar smaak	

 Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 15) Kan sporen bevatten van eieren, soja, noten, mosterd, sesam, lupine en pinda's

Benodigdheden

Soeppan of grote pan met deksel, saladekom, koekenpan, staafmixer of blender

Voedingswaarden 728 kcal calorieën | 22 g eiwit | 85 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 15 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon en verwarm de oven voor op 200 graden.

2 Snijd of pers de knoflook fijn. Verhit de helft van de roomboter in een soeppan of grote pan met deksel en fruit de knoflook een ½ minuut op laag vuur. Voeg de linzen, het kokende water en het bouillonblokje toe en kook de linzen, afgedekt, 30 minuten.



3 Was ondertussen de aardappelen (irene) grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de prei in ringen. Voeg de aardappelen en prei toe aan de linzen, breng op smaak met peper en kook de aardappelen en prei voor de resterende tijd met de linzen mee.

4 Snijd ondertussen de champignons in plakken en de lenteui in fijne ringen. Ris de oreganoblaadjes van de takjes en hak fijn. Snijd of schaf de radijsjes klein en snijd de helft van het radijsblad klein.



5 Meng in een saladekom de radijsjes en het kleingesneden blad met de veldsla en de helft van de lenteui. Besprenkel met de olijfolie en witte balsamicoazijn en bestrooi met peper en zout. Bak ondertussen het spinazie-kaasbroodje 6 – 8 minuten in de oven.

6 Verhit de overige roomboter in een koekenpan en bak de champignons en oregano 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg in de laatste minuut de overige lenteui toe en bestrooi met peper en zout.



7 Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer of in de blender. Voeg eventueel extra water toe om de soep vloeibaarder te maken. Verdeel de soep over de borden. Hak de pecannoten fijn en garneer de soep met de champignons en de helft van de pecannoten. Garneer de salade met de overige pecannoten. Serveer de preisoep met het spinazie-kaasbroodje en de salade.