



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 07
2016

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

Courgette-pestosoep met gegratineerde speltbaguette

Gearneerd met pompoenpitten en courgettelinten

Dat courgette een groente is waarmee je alle kanten op kunt, bewijst dit gerecht. Behalve dat je een soep maakt van de courgette, schaaf je er ook linten van, waarmee je het gerecht garneert. Heb je courgette over? Op ons blog vind je een lekker recept voor een chocolade-courgettecake!



30-35 min



supersimpel



vegetarisch



kindvriendelijk



Espiga (wit)



Ui



Irene aardappelen



Courgette



Pompoenpitten



Groene pesto genovese



Speltbaguette



Belegen kaas

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1	1½	2	2
Irene aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g) 15	10	15	20	25	30	35
Groene pesto genovese (g) 7 8	40	80	120	160	200	240
Speltbaguette 1 15	½	1	1½	2	2½	3
Belegen kaas (g) 7 8	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Groentebouillonblokje*	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

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

Benodigdheden

Soeppan of grote pan met deksel, grill- of koekenpan, staafmixer

Voedingswaarden 768 kcal | 23 g eiwit | 73 g koolhydraten | 44 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 6 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 400 ml water per persoon.



2 Snipper de ui. Schil of was de aardappelen (irene) grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd of schaaf van de courgette 3 dunne linten per persoon. Snijd de rest van de courgette in blokjes.



3 Verhit een soeppan of grote pan met deksel op hoog vuur en rooster de pompoenpitten, zonder olie, tot ze beginnen te popfen. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 Verhit de helft van de olijfolie in de soeppan of grote pan en fruit de ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de courgetteblokjes toe, draai het vuur middelmatig en bak al roerende 3 minuten. Voeg de aardappelen en 300 ml water per persoon toe. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en kook 10 minuten op laag vuur.

5 Verhit ondertussen de rest van de olijfolie in een grill- of koekenpan en grill of bak de courgettelinten 5 minuten op middelmatig vuur. Keer halverwege om.

6 Snijd de speltbaguette aan de bovenkant in de lengte open, smeer met de helft van de pesto en bestrooi met de helft van de belegen kaas. Bak 8 minuten in de oven.

7 Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is. Roer de overige pesto en kaas door de soep. Breng op smaak met peper en zout.

8 Verdeel de soep over de soepkommen. Verdeel de courgettelinten over de kommen en garneer met de pompoenpitten. Serveer met de gegratineerde speltbaguette.