



# AARDAPPEL-PREISOEP MET CRÈME FRAÎCHE

Met bieslook en zelfgemaakte crostini



## PREI

Het grootste deel van een prei groeit onder de grond en is daardoor wit. Gooi het groene gedeelte vooral niet weg, het zit vol vitaminen!



Prei \*



Kruimige aardappelen



Knoflookteen



Parmigiano reggiano \*



Witte ciabatta



Verse bieslook \*



Citroen



Crème fraîche \*

Totaal: **25-30** min.

Veggie

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **5** dagen

Deze stevige soep met romige crème fraîche is precies wat je nodig hebt op een herfstachtige dag. De prei is familie van de ui, knoflook en lente-ui, maar heeft een zachtere smaak. De aardappel is niet alleen een bindmiddel, hij zorgt er ook voor dat de soep lekker vullend is. De zelfgemaakte crostini's met knoflook en Parmezaanse kaas uit de oven maken de traktatie compleet.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, rasp, kom, bakplaat met bakpapier en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de aardappel-preisoep met crème fraîche.



### 1 PREI EN AARDAPPELEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon. Snijd de **prei** in dunne ringen. Schil de **aardappelen** en snijd in kleine blokjes.



### 2 SOEP MAKEN

Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en bak de **prei** 3 – 4 minuten. Voeg de **aardappelblokjes** toe, bak nog 2 – 3 minuten en blus af met de bouillon. Laat de soep, afgedekt, 13 – 15 minuten zachtjes koken.



### 3 CROSTINI MAKEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en rasp de **parmigiano reggiano** grof. Meng in een kom de **knoflook** met de **parmigiano reggiano**. Snijd de **ciabatta** in plakjes, verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en bestrooi ze met de **knoflook-parmigianomix**. Bak de crostini 6 – 8 minuten in de oven, of tot ze krokant zijn.



### 4 SNIJDEN

Snijd of knip ondertussen de **bieslook** fijn en de snijd **citroen** in partjes.



### 5 SOEP PUREREN

Pureer de soep met een staafmixer ★ en breng op smaak met ruim peper en eventueel met zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de kommen en schep in elke kom een flinke lepel **crème fraîche**. Garneer met de **bieslook** en serveer met de **crostini** en een partje **citroen**.

★**TIP:** Heb je geen staafmixer of blender? Je kunt de soep eventueel ook fijnstampen met een aardappelstamper. Zorg dan wel dat je de prei heel fijn snijdt in plaats van in ringen.

★**TIP:** Liever een gelijke verdeling van de crème fraîche? Voeg de crème fraîche dan tijdens het pureren al toe aan de soep.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Prei (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Kruimige aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano reggiano, blok (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook (sprietten) 23) *	5	10	15	20	25	30
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crème fraîche (bakje) 7) 15) 20) *	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	500	750	1000	1250	1500	1750
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3050 / 729	351 / 84
Vet totaal (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	26,1	3,0
Koolhydraten (g)	62	7
Waarvan suikers (g)	12,7	1,5
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	5,3	0,6

## ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 17) Eieren 20) Soja 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 1 el crème fraîche (20 g) per persoon. Het gerecht bevat dan 603 kcal, 29 g vet, 60 g koolhydraten, 10 g vezels, 20 g eiwitten en 5,3 g zout.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

📷 🐦 📘 #HelloFresh

📞 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).