



BROCCOLI-COURGETTESOEP MET OLIJVENCIBATTA

Met courgettelinten en pompoenpitten



VARAS BRANCO

Dit is een stevige soep waar we een stevige witte wijn bij schenken, gemaakt van verschillende Portugese druivenrassen. De Varas Branco is tegelijkertijd fris en sluit ook goed aan bij de crème fraîche.



Ui



Milva aardappelen



Broccoli *



Courgette *



Pompoenpitten



Olijvencibatta



Crème fraîche *

Totaal: **30-35** min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

De courgette is de ster van dit gerecht. Niet alleen zorgt hij er samen met de broccoli voor dat deze soep boordevol vitamines zit, je garneert het gerecht ook met gegrilde courgettelinten voor extra smaak. Als aanvulling bak je een knapperige olijvencibatta af, zo kun je er weer even tegenaan!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan, grill- of koekenpan en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **broccoli-courgettesoep met olijveciabatta**.



1 GROENTEN VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 400 ml water per persoon. Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** (milva) of was ze grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Schaaf of snijd van de **courgette** 3 dunne linten per persoon en snijd de rest van de **courgette** in blokjes.



4 COURGETTE GRILLEN

Rooster ondertussen de **pompoenpitten** in een grill- of koekenpan op hoog vuur, zonder olie, 2 minuten of totdat ze poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit vervolgens de overige olijfolie in dezelfde grill- of koekenpan en bak de **courgettelinten** 5 minuten op middelhoog vuur. Keer halverwege om.



2 SOEP KOKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de **ui** 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de **broccoli** en **courgetteblokjes** toe en bak al roerend 3 minuten. Voeg de **aardappelen** en 300 ml kokend water per persoon toe en verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken.



5 SOEP PUREREN

Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen. Roer 1 el **crème fraîche** per persoon door de soep en breng op smaak met peper en zout.



3 CIABATTA AFBAKKEN

Bak ondertussen de **olijveciabatta** 8 minuten in de oven.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de soepkommen. Garneer met de overige **crème fraîche** en de **courgettelinten** en bestrooi met de geroosterde **pompoenpitten** en extra peper naar smaak. Serveer met de **olijveciabatta**.

TIP: Wil je sneller genieten van deze soep? Laat het bakken van de linten dan achterwege. Snijd alle courgette in blokjes en bak alles mee bij stap 2.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Milva aardappelen (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Olijveciabatta (st) 1) 17) 20) 21)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (el) 7) 15) 20) *	2	4	6	8	10	12
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje* (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2824 / 675	305 / 73
Vet totaal (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	11,3	1,2
Koolhydraten (g)	65	7
Waarvan suikers (g)	13,9	1,5
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	22	2
Zout (g)	4,6	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 17) Eieren 19) Pinda's

20) Soja 21) Lactose 22) Noten 25) Sesam

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).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 03 | 2018

HelloFRESH