



# BROCCOLI-COURGETTESOEP

Met courgettelinten en volkoren olijvenbrood



## HELLO POMPOENPITTEN

Pompoenpitten zijn megagezond: ze zitten boordevol vitaminen en mineralen. Geroosterd komen ze nog beter tot hun recht.



Crème fraîche \*



Ui



Bildstar aardappelen



Broccoli



Courgette



Pompoenpitten



Volkoren olijvenbrood

Totaal: **30-35** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Vegetarisch

Eet binnen **3** dagen

De courgette is een veelzijdige groente. Zo kun je het combineren met rijst, smaakt het heerlijk in een ovenschotel en gebruik je het deze week in een soep. Daarnaast is courgette rijk aan vitamine A en - B. Zit je in tijdnood? Snijd dan alle courgette in blokjes.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, grill- of koekenpan en een staafmixer.  
Laten we beginnen met het koken van de **broccoli-courgettesoep**.



## 1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 400 ml water per persoon. Snipper ondertussen de **ui**. Schil of was de **aardappelen** (bildstar) 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 BAKKEN

Bak ondertussen het **volkoren olijvenbrood** 8 minuten in de oven.



## 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 water per persoon toe en verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Breng opnieuw aan de kook en 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 ROOSTEREN

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



## 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 het **volkoren olijvenbrood**.

### ★ TIP

Wil je sneller klaar zijn met deze soep? Snijd dan alle courgette in blokjes en bak alle courgette mee bij stap 2 en laat het bakken van de linten achterwege.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bildstar 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)	10	20	30	40	50	60
Volkoren olijvenbrood (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	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

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2442 / 584	285 / 68
Vet totaal (g)	29	3
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,3
Koolhydraten (g)	54	6
Waarvan suikers (g)	8,0	0,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	5,2	0,6

## ALLERGENEN


1) Gluten 7) Melk/lactose

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

20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

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

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 20 | 2017

