



COURGETTESOEP MET BOSPADDENSTOELLENPESTO

Met gratineerde speltbaguette



Ui



Halfkruimige aardappelen



Courgette *



Pompoenpitten



Speltbaguette



Bospaddenstoelenpesto *



Geraspte belegen kaas *



Totaal: 30-35 min.



Family



Gemakkelijk



Veggie



Eet binnen 5 dagen

Met pesto als smaakmaker zit je altijd goed. De bospaddenstoelenpesto geeft deze soep een complexe en gebalanceerde smaak. De courgette is het hoofdingrediënt voor de soep zelf, maar je schaaft er ook linten van om het gerecht mee te garneren. Zo kun je goed proeven dat de smaak van een groente anders is wanneer het een andere structuur heeft.



KIES NU
3 WEKEN VOORUIT!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, koekenpan en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **courgettesoep met bospaddenstoelenpesto**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 400 ml water per persoon. Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in kleine blokjes. Snijd of schaaf per persoon 3 dunne linten van de **courgette**. Snijd de overige **courgette** in blokjes.



2 ROOSTEREN EN BAKKEN

Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de **ui** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **courgetteblokjes** toe, draai het vuur middellaag en bak al roerend 3 minuten mee.



3 KOKEN EN BAKKEN

Voeg de **aardappelen** en 300 ml kokend water per persoon toe aan de pan. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en kook het geheel 10 minuten, afgedekt, op laag vuur. Verhit ondertussen de overige olijfolie in de koekenpan en bak de **courgettelinten** 5 minuten op middellaag vuur. Keer halverwege om.



4 BAGUETTE BAKKEN

Snijd de **speltbaguette** aan de bovenkant in de lengte open, maar niet helemaal door. Besmeer met de helft van de **pesto** en bestrooi met de helft van de **belegen kaas**. Bak 8 minuten in de oven.



5 OP SMAAK BRENGEN

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



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de soepkommen. Verdeel de **courgettelinten** over de kommen en garneer met de **pompoenpitten**. Serveer met een halve gegratineerde **speltbaguette** per persoon.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1	1½	2	2½
Halfkrumige aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g) (19) (22) (25)	5	10	15	20	25	30
Speltbaguette (st) (1) (17) (20) (21) (22) (25) (27)	½	1	1½	2	2½	3
Bospaddenstoelenpesto (g) (7) (8) *	40	80	120	160	200	240
Geraspte belegen kaas (g) (7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	2	3	3	4
Groentebouillonblokje (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3360 / 803	430 / 103
Vet totaal (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	13,5	1,7
Koolhydraten (g)	64	8
Waarvan suikers (g)	15,9	2,0
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	5,1	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 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 social-mediakanalen.



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).

TIP: Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Voeg dan minder kaas en pesto toe, of laat het broodje achterwege.