



COURGETTESOEP MET BOSPADDENSTOELENPESTO

met een gratineerde ciabatta



Ui



Halfkruimige aardappelen



Courgette *



Pompoenpitten



Bruine ciabatta



Bospaddenstoelenpesto *



Geraspte belegen kaas *



Totaal voor 2 personen:
Totaal: **35** min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen **5** dagen

Met pesto als smaakmaker zit je altijd goed. Deze bospaddenstoelenpesto geeft de soep een complexe en gebalanceerde smaak. De courgette is het hoofdingrediënt van 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 hij een andere structuur heeft.

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 300 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 soeppan. Verkruimel het bouillonblokje erboven 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 CIABATTA BAKKEN

Snijd de **ciabatta** 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 de gegratineerde **ciabatta**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Halfkruimige 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
Bruine ciabatta (st) (1) (6) (7) (17) (22) (25) (27)	1	2	3	4	5	6
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	3	4	5	6
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)	3510 / 839	717 / 171
Vet totaal (g)	52	11
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,6
Koolhydraten (g)	67	14
Waarvan suikers (g)	14,8	3,0
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	5,6	1,1

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

***WEETJE:** Zink is een belangrijke mineraal voor de groei en het afweersysteem. Voor vegetariërs is het extra belangrijk om goed op de zinkinname te letten, omdat zink vooral in dierlijke producten zit. Wist je dat pompoenpitten ook heel veel zink bevatten? Een perfecte toevoeging aan een vegetarische maaltijd dus!

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

