



COURGETTESOEP MET BOSPADDENSTOELENPESTO

Met gratineerde speltbaguette



VARAS ROSÉ

Deze stevige courgette-pestosoep vraagt om een stevig glas wijn, zoals deze Varas Rosé uit Portugal, gemaakt van cabernet sauvignon met een mooie tanninestructuur.



Ui



Musica aardappelen



Courgette *



Pompoenpitten



Bospaddenstoelenpesto *



Speltbaguette *



Geraspte belegen kaas *



Totaal: 30-35 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

Dat courgette een groente is waarmee je alle kanten op kunt, bewijst dit gerecht nog maar eens. Behalve dat je er een soep van maakt, schaf je er ook linten van, waarmee je het gerecht garneert. De bospaddestoelenpesto geeft deze soep een complexe en gebalanceerde smaak.

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** (musica) 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 PITTEN ROOSTEREN

Verhit een soeppan of grote pan met deksel 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 de soeppan en fruit de **ui** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **courgetteblokjes** toe, draai het vuur middellaag en bak al roerend 3 minuten.



3 KOKEN EN BAKKEN

Voeg de **aardappelen** en 300 ml kokend water per persoon toe aan de soeppan. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en kook 10 minuten, afgedekt, op laag vuur. Verhit ondertussen de overige olijfolie in een 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
Musica aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
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
Olijfolie* (el)	1	2	2	3	3	4
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)	3205 / 766	396 / 95
Vet totaal (g)	49	6
Waarvan verzadigd (g)	13,0	1,6
Koolhydraten (g)	61	8
Waarvan suikers (g)	14,9	1,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	5,4	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.

   #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 48 | 2017



★ TIP

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