



DRIE-TOMATENSOEP MET KAASCROUTONS

Met gerookt paprikapoeder en zure room

GEMBER, RAUWKOST OF GROENE THEE

Wat eet of drink jij
vooral omdat het
gezond is?



Knoflookteen



Tomaat *



Zongedroogde
tomaten



Gerookt
paprikapoeder



Rode cherrytomaten *



Witte ciabatta



Geraspte belegen
kaas *



Zure room *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Je gebruikt maar liefst drie soorten tomaat in deze soep. Samen met het gerookte paprikapoeder en flink veel knoflook zorgt dit voor een diepe, complexe smaak. Geen maaltijdsoep is compleet zonder iets krokants - met de kaascROUTONS maak je het gerecht helemaal af.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Soeppan met deksel, koekenpan en staafmixer.
Laten we beginnen met het koken van de **rokerige drie-tomatensoep**.



1 VOORBEREIDEN

- Kook 250 ml water per persoon.
- Snijd de **knoflook** grof.
Snijd de **tomaten** in blokjes. De **cherrytomaten** mogen heel blijven.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** in grove stukken.



3 CROUTONS BAKKEN

- Snijd ondertussen de witte **ciabatta** in blokjes van 1 cm.
Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **ciabatta** in 6 minuten rondom bruin op hoog vuur ★.
- Haal van het vuur, bestrooi de croutons met de **gerasppte belegen kaas** en schep goed om.

★ **TIP:** Zorg ervoor dat de koekenpan goed heet is voordat je de croutons toevoegt. Dan worden ze lekker knapperig.



2 TOMATEN KOKEN

- Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel en roerbak de **knoflook**, het gerookt **paprikapoeder** en alle soorten **tomaat** 2 minuten op hoog vuur.
- Schenk het kokende water in de pan en verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Zet het vuur lager en kook de **tomaten**, afgedekt, 10 – 12 minuten.



4 SERVEREN

- Voeg de honing, peper en zout toe en pureer de **tomaten** glad met een staafmixer ★★.
- Verdeel de **tomatensoep** over de kommen.
Garneer de soep met de **zure room**.
- Bestrooi de soep met de **croutons** en flink wat zwarte peper.

★★ **TIP:** Proef de soep goed en voeg naar smaak meer peper, zout of honing toe.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	2	4	6	8	10	12
Tomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Zongedroogde tomaten (g)	35	60	90	120	150	180
Gerookt paprikapoeder (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Geraspte belegen kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zure room (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Groentebouillonblokjes* (st)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Honing* (el)	1¼	2½	¾	5	6¼	7½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3561 / 851	501 / 120
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	19,0	2,7
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	26,5	3,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	8,0	1,1

ALLERGENEN


1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

📌 **TIP:** Let jij op je zoutinname? Gebruik dan ½ bouillonblokjes per persoon. Het gerecht bevat dan 5,3 g zout.

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).