



Oranje groenten-pindasoep met ei

met volkoren pitabroodjes



- Totaal: **25-30** min.
- Quick & Easy
- Gemakkelijk
- Family
- Eet binnen **3** dagen
- Veggie

Dit is een heerlijke soep van oranje groenten en smeuïge, hartige pindakaas, die beide uitstekend combineren met de knalgele currykruiden. Je serveert de soep met een gekookt eitje en volkoren pitabroodjes om in de soep te dopen.



CABRIZ TINTO

Deze allround rode wijn uit de Portugese Dão heeft een volle, maar soepele smaak en past zich goed aan de uiteenlopende smaken in dit gerecht aan.



Knoflookteen



Peen*



Lente-ui*



Pompoenblokjes*



Currykruiden



Vrije-uitloepi*



Volkoren pitabrood



Pindakaas

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, steelpan met deksel en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **oranje groenten-pindasoep met ei**



1 PEEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden, of maak bij stap 5 gebruik van een broodrooster om de **pitabroodjes** af te bakken. Kook 400 ml water per persoon voor de soep. Pers of snijd de **knoflook** fijn en snijd de **peen** in plakken.



2 LENTE-UI SNIJDEN

Snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Houd van het groene gedeelte 1 el per persoon apart voor de garnering.



3 BAKKEN EN KOKEN

Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel en bak de **knoflook, peen, pompoenblokjes, currykruiden** en de overige **lente-ui** 1 minuut op middellaag vuur (zie tip). Voeg vervolgens 300 ml kokend water per persoon toe, verkruimel het bouillonblokje boven de pan en breng afgedekt aan de kook. Laat de soep 14 – 16 minuten zachtjes koken.



4 EI KOKEN

Breng ondertussen het **ei** aan de kook in een steelpan met deksel en kook het **ei**, afgedekt, in 6 – 8 minuten hard. Laat schrikken onder koud water. Pel het **ei** en snijd het doormidden.



5 SOEP PUREREN

Besprenkel ondertussen de **pitabroodjes** met een beetje water en bestrooi eventueel met wat overgebleven **currykruiden**. Bak de **pitabroodjes** 2 – 3 minuten in de oven of rooster ze in een broodrooster. Haal de soep van het vuur, voeg de **pindakaas** toe en pureer met een staafmixer. Voeg extra kokend water toe als je de soep wilt verdunnen. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de soep over de soepkommen, leg het **ei** in de soep en garneer met de achtergehouden groene delen van de **lente-ui**. Serveer met de **pitabroodjes**.

★ **TIP:** Geen liefhebber van rauwe lente-ui? Kook bij stap 3 dan alle lente-ui mee in de soep.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peen (st)*	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui (st)*	2	4	6	8	10	12
Pompoenblokjes (g) 23)*	150	300	450	600	750	900
Currykruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Vrije-uitlooperi (st) 3)*	1	2	3	4	5	6
Volkoren pitabrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Pindakaas (kuipje) 5) 15) 20) 21)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	1	1½	1½	2	2
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)	2736 / 654	287 / 69
Vet totaal (g)	23	2
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,6
Koolhydraten (g)	77	8
Waarvan suikers (g)	10,2	1,1
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	5,8	0,6


ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 20) Soja 21) Melk/lactose 23) Selderij

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 31 | 2017

