



Peruaanse aardappelsoep met feta

Met courgette, cashewnoten en komijn



Totaal: **30-35** min.

Veggie

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **5** dagen

Deze maaltijdsoep is geïnspireerd op de aardappelsoep loco de papa uit Peru. Ook in andere Zuid-Amerikaanse landen vind je deze soep en elke regio heeft weer zijn eigen recept. Onze variant is vegetarisch met komijn als smaakmaker en allerlei verschillende toppings voor frisheid en een lekkere crunch.



LAVILA ROUGE

Deze fruitige wijn uit de Franse Languedoc is gemaakt van grenache- en merlotdruiven.

Het resultaat is een toegankelijke, robijnrode wijn met aroma's van rood fruit zoals frambozen en kersen en een vleugje specerijen.



Knoflookteen



Ui



Bataat



Agria aardappelen



Courgette *



Gemalen komijnzaad



Paprikapoeder



Verse koriander *



Feta *



Gebrande cashewnoten



Witte ciabatta

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, koekenpan en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **Peruaanse aardappelsoep met feta**.



1 SNIJDEN

Bereid de bouillon en verwarm de oven voor op 210 graden. Pers of snijd de **knoflook** fijn en snipper de **ui**. Schil de **bataat** en de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd de **courgette** in blokjes van ½ cm.



2 SOEP KOKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de **knoflook** en de **ui** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg halverwege de **gemalen komijn** en het **paprikapoeder** toe en bak mee. Voeg de bouillon, de **aardappelen** en de **bataat** toe, breng aan de kook en zet het vuur middellaag. Dek de pan af en laat de **aardappelen** en **bataat** 15 minuten zachtjes koken.



3 GARNERING SNIJDEN

Snijdt ondertussen de **verse koriander** grof en snijd de **feta** in blokjes. Hak de **gebrande cashewnoten** grof. Bak de **witte ciabatta** 6 – 8 minuten in de oven.



4 COURGETTE BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak de blokjes **courgette** 6 – 8 minuten op middelhoog vuur, of tot ze bruin en gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



5 SOEP PUREREN

Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen. Meng de zwarte balsamicoazijn erdoor en breng de soep op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over diepe borden en garneer met de **feta**, de **cashewnoten**, de gebakken **courgette** en de **korriander**. Serveer met de **ciabatta**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bataat (g)	100	200	300	400	500	600
Agria aardappelen (g)	125	250	375	500	625	750
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Gebrande cashewnoten (g) 5) 8) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3205 / 766	345 / 82
Vet totaal (g)	32	3
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,3
Koolhydraten (g)	92	10
Waarvan suikers (g)	19,1	2,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	5,1	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 5) Pinda's 6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) (Andere) noten
23) Selderij 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 08 | 2018



★TIP: Let jij op je calorie-inname? Laat dan het broodje achterwege. Het gerecht bevat dan 703 kcal, 30 g vet, 61 g koolhydraten, 7 g vezels en 18 g eiwitten.