



# Peruaanse aardappelsoep met feta

Met courgette, cashewnoten en komijn



## KOMIJNPOEDER

Wist je dat komijn op de tweede plek staat van meest populaire specerij ter wereld? Op de eerste plek staat zwarte peper.



Knoflookteen



Ui



Bataat



Agria aardappelen



Courgette \*



Gemalen komijnzaad



Paprikapoeder



Verse koriander \*



Feta \*



Gebrande cashewnoten



Bruine ciabatta

Totaal: 30-35 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Deze maaltijdsoep is geïnspireerd op locro de papa uit Peru. Deze aardappelsoep vind je niet alleen bij Peruaanse gezinnen op tafel, het is een favoriet in heel Zuid-Amerika. Vandaag maak je een vegetarische variant met komijn en toppings zoals cashewnoten en feta.

# 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 **bruine 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 **koriander**. 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
Bruine 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)	3197 / 764	344 / 82
Vet totaal (g)	32	3
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,3
Koolhydraten (g)	92	10
Waarvan suikers (g)	19,3	2,1
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	21	2
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 20 | 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.