



Peruaanse aardappelsoep met feta

Met courgette, cashewnoten en komijn



CASHEWNOTEN

Aan de kasjoeboom, ook wel olifantsluisboom, groeien deze noten onder aan grote schijnvruchten. De schijnvrucht lijkt veel op een appel, maar de cashew is de eigenlijke vrucht, vol gezonde vetten en eiwitten.



Knoflookteen



Ui



Bataat



Kruimige aardappelen



Courgette *



Gemalen komijnzaad



Paprikapoeder



Verse koriander *



Feta *



Gezouten 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 de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Weeg de **bataat** af. Schil de **bataat** en de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd de **courgette** in blokjes van een 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** in 15 minuten zachtjes gaar koken.



3 GARNERING SNIJDEN

Snijd ondertussen de **verse koriander** grof en snijd de **feta** in blokjes. Hak de **gezouten 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**.

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.

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
Kruimige 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
Gezouten 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

Zelf toevoegen

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					

* 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).