



# PERUAANSE AARDAPPELSOEP MET FETA

Met courgette, cashewnoten en komijn



## MASAN ROUGE

Deze Masan Rouge met mooi rood fruit is een soepele begeleider voor de aardappelsoup met courgette.



Knoflookteen



Ui



Bataat



Milva aardappelen



Courgette \*



Gemalen komijnzaad



Paprikapoeder



Verse koriander \*



Feta \*



Gebrande cashewnoten



Witte ciabatta

Totaal: 30-35 min. Discovery

Gemakkelijk Veggies

Eet binnen 3 dagen

In Peru kun je in elk dorp de bijzondere aardappelsoup loco de papa eten. Elk gezin heeft zijn eigen familierecept. Vandaag maak je een vegetarische variant van deze vullende maaltijdsoup, die je rijkelijk versiert met verschillende toppings en extra op smaak brengt met komijn.

# 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** (milva) en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd de **courgette** in blokjes van 1/2 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 **komijn** en het **paprikapoeder** toe en bak mee (zie tip). 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 VOORBEREIDEN

Snijdt ondertussen de **korriander** grof en snijd de **feta** in blokjes. Hak de **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**, **cashewnoten**, gebakken **courgette** en **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
Milva 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.



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 46 | 2017



### ★ TIP

Houd je niet van de smaak van komijn of paprikapoeder? Gebruik dan de helft van de aangegeven hoeveelheden.