



Pompoen-pindasoep met een gekookt ei met volkoren platbrood

VEGGIE 30 min. • Eet binnen 3 dagen • Calorie-focus



VEGGIE



Knoflookteen



Wortel



Bosui



Pompoenblokjes



Kerriepoeder



Vrije-uitlopei



Volkoren platbrood



Pindakaas

Voorraadkast items

Olijfolie, groentebouillonblokje, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Koekenpan, steelpan met deksel, soeppan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Bosui* (st)	2	4	6	8	10	12
Pompoenblokjes* (g 23)	150	300	450	600	750	900
Kerriepoeder (tl 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Vrije-uitlooperi* (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Volkoren platbrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Pindakaas (kuipje) 5) 22)	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokjes (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2621 / 627	529 / 127
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	5,2	1,1
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	11,3	2,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	4,7	1,0

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 5) Pinda's 9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 22) Noten 23) Selderij

WEETJE: Wist je dat dit gerecht bijna 300 gram groente per persoon bevat?

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Peen snijden

Kook 400 ml water per persoon voor de soep. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **wortel** in plakken.



2. Bosui snijden

Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd van het groene gedeelte 1 el per persoon apart voor de garnering (zie TIP).

TIP: Geen liefhebber van rauwe bosui? Kook dan in stap 3 alle bosui mee in de soep.



3. Bakken en koken

Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel en roerbak de **knoflook**, de **wortel**, de **pompoenblokjes**, het **kerriepoeder** en de overige **bosui** 2 minuut op hoog vuur. Voeg vervolgens 300 ml kokend water per persoon toe, verkruimel ¾ bouillonblokjes per persoon boven de pan en breng afgedekt aan de kook. Laat de soep 14 – 16 minuten zachtjes koken.



4. Ei koken

Breng ondertussen water 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

Verwarm ondertussen de **platbroden** 30 seconden per kant in een droge koekenpan op middelhoog vuur (zie TIP). 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.

TIP: Houd je van knapperig platbrood? Besprenkel de platbroden dan met wat olijfolie en zout en bak ze in 3 – 4 minuten bruin



6. Serveren

Verdeel de soep over de soepkommen, leg het ei in de soep en garneer met de achtergehouden groene delen van de **bosui**. Serveer met de **platbroden**.

Eet smakelijk!