



Romige soep met garnalen en kokosmelk

Met verse mais, tomaat en aardappel



KOKOSMELK

Van het Caribisch gebied tot Azië: overal waar kokospalmen groeien, vind je kokosmelk terug in de keuken. Het wordt gemaakt van het geraspte, witte vlees van de kokosnoot.



Sjalot



Vastkokende aardappelen



Paprikapoeder



Gedroogd laurierblad



Maiskolf *



Tomaat *



Verse bieslook *



Garnalen *



Kokosmelk

Totaal: **30-35** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **3** dagen

Deze romige soep is geïnspireerd op chowder, een soep uit de Verenigde Staten. Chowder bestaat in vele soorten en maten maar het is altijd een stevige soep, meestal gemaakt met room of melk. Eén van de bekendste chowders is clam chowder uit New England, met kokkels (clams). Wij geven de soep een eigen twist met kokosmelk en garnalen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **romige soep met garnalen en kokosmelk**.



1 VOORBEREIDEN

Breng 225 ml water persoon aan de kook. Snipper de **sjalot**. Schil de **aardappelen** en snijd in kleine blokjes van 1 – 1½ cm. Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** met een snuf zout 3 minuten. Voeg het **paprikapoeder** en het **laurierblad** toe en bak nog ½ minuut.



2 AARDAPPELEN KOKEN

Voeg de **aardappelen** toe aan de pan, schenk het kokende water erbij en verkruiemel het bouillonblokje erboven. Kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar.



3 SNIJDEN

Zet ondertussen de **maiskolf** rechtop op een snijplank en snijd de **maiskorrels** er voorzichtig af. Snijd de **tomaat** in grove stukken en snijd de **bieslook** fijn.



4 GARNALEN BAKKEN

Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **garnalen** in 2 minuten rondom bruin. Ze hoeven nog niet gaar te zijn. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.



5 SOEP KOKEN

Voeg de **maiskorrels**, de **tomaat** en de **kokosmelk** toe aan de pan met **aardappel** en kook 2 minuten mee. Voeg de **garnalen** inclusief het bakvet uit de koekenpan toe en verhit nog ½ minuut. Meng vervolgens de wittewijnazijn en de helft van de **bieslook** door de soep.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de borden en garneer met de overige **bieslook**.

TIP: Let jij op je calorie-inname, gebruik dan 75 ml kokosmelk per persoon en voeg daar 50 ml extra kokend water per persoon aan toe. Het gerecht bevat dan 578 kcal, 29 g vet, 55 g koolhydraten, 8 g vezels, 21 g eiwitten en 4,8 g zout.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogd laurierblad (st)	1	2	3	4	5	6
Maiskolf (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Verse bieslook (spriet) 23 *	10	20	30	40	50	60
Garnalen (g) 2 *	90	180	270	360	450	540
Kokosmelk (g) 26	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Groentebouillonblokje (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2777 / 663	317 / 76
Vet totaal (g)	38	4
Waarvan verzadigd (g)	26,0	3,0
Koolhydraten (g)	57	7
Waarvan suikers (g)	14,4	1,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	4,8	0,5

ALLERGENEN

2) Schaaldieren

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij 26) Sulfit

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).