



# TOMAAT-PAPRIKASOEP MET DRAGON

Met parelcouscous en soepstengels



## ESPIGA BRANCO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Warme zomers, koude winters en een bodem van kalk, kiezel en klei zorgen voor een harmonieuze wijn met exotische aroma's van citrus, bergamot en mango.



Ui



Knoflookteen



Tomaat \*



Rode paprika \*



Gedroogde abrikozen



Verse dragon \*



Parelcouscous



Witte ciabatta



Zure room \*



Geraspte grana padano \*

Totaal: 25-30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

De zoete noot in deze soep komt van de gedroogde abrikozen. Deze bevatten net zoveel vitaminen als verse abrikozen. In landen rondom de Middellandse Zee wordt deze vrucht traditioneel gedroogd om de houdbaarheid te verlengen. De parelcouscous geeft deze soep een interessante structuur.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, pan met deksel, bakplaat met bakpapier en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **tomaat-paprikasoep met dragon**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en kook 300 ml water per persoon voor de soep. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat**, de **rode paprika** en de gedroogde **abrikosen** in stukken. Ris de blaadjes van de takjes **dragon** en snijd de blaadjes fijn.



## 4 SOEPSTENGELS BAKKEN

Snijd ondertussen de **ciabatta** open en elke helft vervolgens in drie repen. Leg de repen op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige olijfolie en de overige **knoflook**. Bak in 6 minuten krokant in de oven.

★ **TIP:** Zorg ervoor dat je de hoeveelheid parelcouscous van tevoren weegt. Het kan dat je meer parelcouscous hebt gekregen dan nodig is voor deze soep.



## 2 SOEP MAKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel en bak de **ui**, de **tomaat**, de **paprika**, de **abrikosen** en de helft van de **knoflook** al roerend 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg per persoon 200 ml van het kokende water toe en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.



## 5 OP SMAAK BRENGEN

Haal ondertussen de soeppan van het vuur. Voeg de helft van de **zure room** toe en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en voeg eventueel het overige kokende water toe als je de soep wilt verdunnen. Roer vervolgens de **parelcouscous** door de soep.



## 3 PARELCOUSCOUS KOKEN

Zorg ondertussen dat de **parelcouscous** net onder water staat in een pan met deksel, breng aan de kook en kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 – 14 minuten ★. Giet daarna af, roer de korrels los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de kommen en garneer met de **grana padano**, de overige **zure room** en de **dragon**. Serveer met de **soepstengels**.

🕒 **TIP:** Heb je weinig tijd? Bak de ciabatta dan in zijn geheel af zonder olie of knoflook. Fruit in plaats daarvan alle knoflook mee bij stap 2, voor een extra smaakvolle soep.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde abrikozen (g)	25	50	75	100	125	150
Verse dragon (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Parelcouscous (g) 1)	30	60	85	120	150	170
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Zure room (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Geraspte grana padano (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Olijfolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Groentebouillonblokje* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2837 / 678	388 / 93
Vet totaal (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,4
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	27,4	3,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	4,0	0,5

## ALLERGENEN


1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) 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 17 | 2018

