



# TOMAAT-PAPRIKASOEP MET DRAGON

Met parelcouscous en soepstengels



## ABRIKOZEN

Verse abrikozen zijn lekker fris en zoet. Bij sporters valt vooral de gedroogde variant in de smaak, omdat die rijk is aan kalium, een stof die kramp tegengaat.



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

Ken je de smaak umami? Deze vijfde smaak - naast zout, zoet, zuur en bitter - is vrij moeilijk te beschrijven, maar staat bekend als vol, aangenaam en hartig. In dit recept zorgen de tomaten voor umami, wat versterkt wordt door de zoete smaken van de abrikozen en paprika.

# 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 **abrikozen** 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:** 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.



## 2 SOEP MAKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel en bak de **ui**, de **tomaat**, de **paprika**, de **abrikozen** 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.

**TIP:** Weeg de parelcouscous even af. Het kan dat je meer parelcouscous hebt gekregen dan nodig is voor deze soep.



## 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:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de grana padano en de helft van de zure room. Het gerecht bevat dan 620 kcal, 22 g vet, 86 g koolhydraten, 14 g vezels en 16 g eiwitten en 3,8 g zout.

# 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

\*Zelf toevoegen

Olijfolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Groentebouillonblokje* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2929 / 700	404 / 97
Vet totaal (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,5
Koolhydraten (g)	90	12
Waarvan suikers (g)	29,5	4,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	4,0	0,6

## 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).