



TOMAAT-PAPRIKASOEP MET PARELCOUSCOUS

Met gedroogde abrikozen, soepstengels en verse dragon



Ui



Knoflookteen



Tomaat *



Rode paprika *



Gedroogde abrikozen



Verse dragon *



Parelcouscous



Witte ciabatta



Zure room *



Geraspte grana padano *

Totaal: 25-30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 5 dagen

Calorie-focus

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, die 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 parelcouscous**.



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 **witte ciabatta** open en snijd elke helft in drie repen. Leg de repen op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige olijfolie. Bestrooi met de overige **knoflook**, peper en zout. Bak in 6 – 8 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 PUREREN EN MENGEN

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**.

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



3 PARELCOUSCOUS KOKEN

Zorg ondertussen dat de **parelcouscous** net onder water staat in een pan met deksel, breng aan de kook en en kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 – 14 minuten ★. Roer af en toe door, zodat de **parelcouscous** niet aan de pan blijft plakken. 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: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de grana padano en de helft van de zure room.

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 (g) 23) *	1	2	3	4	5	6
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)	2807 / 671	535 / 128
Vet totaal (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,7
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	29,4	5,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	3,9	0,7

ALLERGENEN

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

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten 23) Selderij

25) Sesam 27) Lupine

★★ **TIP:** Dragon heeft een vrij sterke smaak, dus proef goed.

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).