



Tomaten-wortelsoep

Met een hartige spinaziepannenkoek en oude geitenkaas



- Totaal: **35-40** min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen **5** dagen
- Original
- Veggie
- Calorie-focus

Deze soep maak je in een handomdraai, waardoor je tijd over hebt om hartige pannenkoeken te bakken. Deze vul je met spinazie en oude geitenkaas en eet je - in plaats van een broodje - naast de soep. Ook lekker: doop stukjes pannenkoek in de soep.



ESPIGA BRANCO

Fernão pires, vital, arinto, seara nova, sauvignon blanc, moscatel en verdelho – een heleboel druivensoorten in één wijn. Geloof ons maar als we zeggen dat hij goed bij deze soep past.



Sjalot



Peen



Knoflook



Gepelde tomaten



Volkoren pannenkoekmix



Paprikapoeder



Vrije-uitloopei *



Melk *



Oregano



Spinazie *



Oude geitenkaas *

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, kom, garde en koekenpan met deksel.
Laten we beginnen met het koken van de **tomaten-wortelsoep**.



1 SNIJDEN

Snipper de **sjalot**. Snijd of pers de **knoflook** fijn. Snijd de **peen** in de lengte doormidden en vervolgens in plakken.



2 SOEPMAKEN

Verhit de roomboter in een soeppan met deksel en bak de **sjalot** en **peen** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut mee. Roer de **gepelde tomaten** erdoor en druk de **tomaten** met een pollepel stuk tegen de zijkant van de pan. Voeg 150 ml water per persoon toe en verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Dek af en laat 15 minuten zachtjes koken op laag vuur, of tot de **peen** gaar is.



4 PANNENKOEKEN BAKKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Schenk een grote lepel van het beslag in de pan en bak de pannenkoek 2 - 3 minuten aan een kant goudbruin. Draai om en bak nog 1 minuut. Bak 1 pannenkoek per persoon.



5 PANNENKOEK VULLEN

Verdeel de **spinazie** en de **oude geitenkaas** over de pannenkoek en klap hem dicht. Druk voorzichtig aan en verwarm afgedekt nog 1 - 2 minuten. Haal uit de pan en houd warm tussen 2 grote borden. Herhaal stap 4 en 5 voor de overige eters.

★ TIP

Liever geen stukjes in de soep? Pureer de soep dan met behulp van een staafmixer.



3 BESLAG MAKEN

Voeg ondertussen de **pannenkoekenmix**, **paprikapoeder**, het **ei** en de **melk** toe aan een kom en mix met een garde tot een beslag. Breng op smaak met de helft van de **oregano** en peper en zout.



6 SERVEREN

Breng ondertussen de soep op smaak met de overige **oregano** en peper en zout. Verdeel de tomatensoep over de kommen en serveer met de gevulde pannenkoek.

★ TIP

Kook je dit gerecht voor veel mensen? Houd de gebakken pannenkoeken dan warm in de oven terwijl je de rest bakt. Zet de oven wel op een lage temperatuur van 50 graden, anders worden de pannenkoeken droog.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Peen (g)	100	200	300	400	500	600
Gepelde tomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren pannenkoekenmix (g) 1) 7) 27)	50	100	150	200	250	300
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Vrije-uitloepi (st) 3) *	1	1	2	2	3	3
Melk (ml) 7) *	125	250	375	500	625	750
Oregano (tl)	2	4	6	8	10	12
Spinazie (g) 23) *	25	50	75	100	125	150
Oude geitenkaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokje* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie* (el)	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)	2414 / 577	362 / 87
Vet totaal (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	13,0	2,0
Koolhydraten (g)	49	7
Waarvan suikers (g)	14,7	2,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,0	0,3


ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 24 | 2017

