



Tomatensoep met paprikapesto-bruschette

Met wortel en grana padano



SYNERA TINTO

Tempranillo en paprika gaan eigenlijk altijd goed samen. Deze wijn is soepel, fruitig en licht kruidig en zeker niet te zwaar voor deze smakelijke soep.



Ui



Knoflook



Peen *



Tomaat



Gedroogde tijm



Paprikapoeder



Tomatenpuree



Bruine ciabatta



Rode paprikapesto *



Geraspte grana padano *

Totaal: 25-30 min.

Family

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Vandaag maak je zelf soep van verse groenten. Voor een extra zoete smaak voeg je niet alleen tomaten, maar ook wortel toe. Van de ciabatta maak je heel gemakkelijk zelf bruschette die je belegt met verse paprikapesto.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, bakplaat met bakpapier en een staafmixer

Laten we beginnen met het koken van de **tomatensoep met paprikapesto-bruschette**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en kook 400 ml water per persoon voor de soep. Snipper de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Snijd de **peen** in dunne halve plakken en de **tomaten** in parten (zie tip).



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de **peen, tomaat, tijm, paprikapoeder** en **tomatenpuree** toe en bak 2 minuten.



3 SOEP KOKEN

Voeg de honing en 300 ml kokend water per persoon toe aan de soeppan. Verkruiemel ½ bouillonblokjes per persoon boven de pan. Kook de soep, afgedekt, 12 – 15 minuten op laag vuur.



4 BRUSCHETTE MAKEN

Snijd ondertussen de **ciabatta** in plakken van 1 cm. Verdeel de sneetjes **ciabatta** over een bakplaat of ovenrooster met bakpapier, bestrijk met de **rode paprikapesto**, besprenkel eventueel met de overige olijfolie en bak 6 – 8 minuten in de oven.



5 SOEP PUREREN

Haal ondertussen de soep van het vuur, voeg de helft van de **grana padano** toe en pureer de soep met een staafmixer. Voeg het overige kokende water toe als je de soep wilt verdunnen en breng de soep op smaak met peper en zout.

★ TIP

Je kunt deze soep ook koud serveren, als een zomerse gazpacho! De kaas kan dan achterwege blijven. Lekker als voorgerechtje voor grote groepen. Serveer de soep dan in een glaasje.



6 SERVEREN

Verdeel de soep over de soepkommen en garneer met de overige **grana padano**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en serveer met de **paprikapesto-bruschette**.

★ TIP

Houd je niet van de velletjes en pitjes van tomaat? Maak dan met een mes een kruisje op de tomaat en dompel deze kort in kokend water. Dan is het velletje makkelijk te verwijderen. Snijd vervolgens open en verwijder de zaadjes.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Peen (st) *	½	½	1	1½	1½	2
Tomaat (st)	3	6	9	12	15	18
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Rode paprikapesto (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150
Geraspte grana padano (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Olijfolie* (el)	½	1	2	2	3	3
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokjes* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2109 / 504	254 / 61
Vet totaal (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	7	0,8
Koolhydraten (g)	61	7
Waarvan suikers (g)	22,4	2,7
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	4,4	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 28 | 2017

