



# Wortel-tomatensoep met romige buffelmozzarella

met vers basilicum en een ciabatta

**FAMILY** **VEGGIE** 35 min. • Eet binnen 5 dagen

**FAMILY**



Ui



Knoflookteen



Wortel



Tomaat



Vers basilicum



Witte ciabatta



Buffelmozzarella

#### Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, peper en zout

## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Soeppan met deksel, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Wortel* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Buffelmozzarella* (g) 7)	125	250	375	500	625	750
<b>Zelf toevoegen</b>						
Groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2718 / 650	315 / 75
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	19,4	2,3
Koolhydraten (g)	48	6
Waarvan suikers (g)	14,6	1,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	4,8	0,6

## Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten

25) Sesamzaad 27) Lupine

**WEETJE:** *Wist je dat dit gerecht meer dan 300 g groenten bevat en door de wortel en tomaten veel vitamine A? Deze vitamine is goed voor huid, haar en nagels, en is belangrijk voor een goede werking van de ogen en het afweersysteem.*

## Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



## 4. Bakken en scheuren

Bak ondertussen de **ciabatta** 6 - 8 minuten in de oven. Laat de **buffelmozzarella** uitlekken en scheur in kleine stukjes.



## 2. Snijden en scheuren

Snij de **wortel** in dunne, halve plakken en de **tomaat** in parten. Scheur het **basilicum** klein.



## 5. Soep pureren

Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer (zie TIP). Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **ciabatta** open en beleg met de helft van de **mozzarella**.

**TIP:** *Liever een kruidigere soep? Pureer dan tijdens stap 5 het basilicum mee met de groenten.*



## 3. Soep maken

Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en de **tomaat** toe en roerbak 4 minuten. Voeg de bouillon toe en kook de soep, afgedekt, 12 - 15 minuten op middellaag vuur.



## 6. Serveren

Verdeel de soep over de soepkommen en garneer met de overige **mozzarella** en het **basilicum**. Serveer met de **ciabatta**.

## Eet smakelijk!