



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 27
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste recepten krijgen een voordeel!

Zoete wortel–linzenoep met crème fraîche en naanbrood

Heerlijk kruidige, stevige soep met verfrissende en zachte crème fraîche

Zoete aardappel is net zo gezond als gewone aardappel en rijk aan vitamine C en voedingsvezels. Wat bataat speciaal maakt is dat de koolhydraten langzamer worden opgenomen in het bloed dan bij een gewone aardappel. Het geeft daardoor geen hoge bloedsuikerpieken en is vergelijkbaar met een volkoren graanproduct.

25-30 min gemakkelijk

pittig



Ui



Rode peper



Gember



Currykruiden



Groene linzen



Bataat



Peen




Naanbrood



Crème fraîche

| Ingrediënten | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Ui | ½ | 1 | 1 | 1½ | 2 | 2 |
| Rode peper  | ¼ | ½ | ½ | ¾ | 1 | 1 |
| Gember  | ¼ | ½ | ½ | ¾ | 1 | 1 |
| Currykruiden (tl) | 1½ | 3 | 4 | 5½ | 7 | 8 |
| Groene linzen (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Bataat (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Peen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Naanbrood 1) 7) 6) 15) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Crème fraîche (el) 7) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie (el)* | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Groentebouillonblokjes* | ½ | ½ | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Peper & zout* | | | | | | |

Naar smaak

 Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose

6) Soja **15)** Kan sporen bevatten van sesam

Benodigdheden

Soeppan, staafmixer

Voedingswaarden 605 kcal calorieën | 19 g eiwit | 87 g koolhydraten | 16 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 19 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 500 ml water per persoon. Snipper de ui. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Schil de gember en snijd fijn.



2 Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de ui, rode peper en gember 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de currykruiden en groene linzen toe en bak al roerende 30 seconden mee. Voeg het kokende water toe en verkruimel het bouillonblokjes boven de pan. Breng afgedekt aan de kook en laat 25 minuten zachtjes koken.



3 Schil ondertussen de bataat en snijd in blokjes. Snijd de peen in dunne plakken. Voeg beide na 5 - 10 minuten koken toe aan de linzen.

4 Besprenkel ondertussen het naanbrood met water en bak 3 - 4 minuten in de oven.

5 Haal de soeppan van het vuur en pureer met een staafmixer. Pureer de soep naar wens fijn of grof. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de soep over de soepkommen, garneer met de crème fraîche en serveer met het naanbrood.



Tip! Naanbrood bevat relatief veel calorieën. Daarom geven wij in het recept aan dat je een half brood per persoon eet. Heb je daarna nog over? Naanbrood kun je prima de volgende dag eten als lunch.

Heb je prei over van de Oosterse vispakketjes? Snijd deze dan in ringen en voeg tegelijkertijd met de peen en bataat toe aan de soep. Ook nog kokosmelk over? Voeg voor een romige smaak een scheutje kokosmelk toe.