



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 38
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Tomaat-paprikasoep met parelcouscous en soepstengels

Lekker zoet door de gedroogde abrikozen

De gedroogde abrikozen geven deze soep een zoete smaak. Dit wordt versterkt door de dragon. Dit kruid smaakt namelijk een beetje naar drop en anijs. Dragon wordt veel gebruikt in de Franse keuken.



35-40 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



Ui



Knoflookteen



Pruimtomaat



Rode paprika



Gedroogde abrikozen



Verse dragon



Parelcouscous



Ciabatta



Crème fraîche

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Pruimtomaat	2	4	6	8	10	12
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde abrikozen (g) 12)	25	50	75	100	125	150
Verse dragon (blaadjes)	4	8	12	16	18	22
Parelcouscous (g) 1)	45	85	130	170	215	250
Ciabatta 1) 6) 7) 15)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokje*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 6) Soja
7) Melk/lactose 12) Sulfit
15) Kan sporen bevatten van eieren, pinda's, noten, sesam en lupine

Benodigdheden

Soeppan met deksel, pan met deksel, bakplaat met bakpapier, staafmixer

Voedingswaarden 653 kcal | 14 g eiwit | 83 g koolhydraten | 27 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 10 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden en kook 300 ml water per persoon.

2 Snipper de ui. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de tomaat, paprika en abrikozen klein. Snijd of hak de dragon fijn.

3 Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de ui en helft van de knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de tomaat, paprika en abrikozen toe en bak al roerende 2 minuten. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en voeg 200 ml water per persoon toe. Kook de soep, afgedekt, 20 minuten.

4 Breng in een pan met deksel 100 ml water per persoon aan de kook en kook hierin de parelcouscous, afgedekt, in 10 minuten droog. Laat daarna zonder deksel uitstomen.

5 Snijd de ciabatta doormidden en vervolgens in drie repen. Besprenkel de repen met de overige olijfolie en knoflook op een bakplaat met bakpapier. Bak 6 - 8 minuten in de oven.

6 Haal de soeppan van het vuur. Voeg 1 el crème fraîche per persoon 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.

7 Voeg de parelcouscous toe aan de soep.

8 Verdeel de soep over de kommen, garneer met de overige crème fraîche en de dragon en serveer met de knoflook-soepstengels.

Tip! Zorg ervoor dat je de hoeveelheid parelcouscous van tevoren even weegt. Het kan namelijk voorkomen dat je meer parelcouscous hebt gekregen dan nodig voor deze soep.

