



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 08
2016

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

DIT IS EEN VAN ONZE
POPULAIRSTE GERECHTEN TOT
NU TOE. DE ABRIKOOSJES
GEVEN DE SOEP EEN
HEERLIJKE ZOETE SMAAK.
EET SMAKELIJK!

ORANJE SOEP MET PARELCOUSCOUS EN SOEPSTENGELS



35-40 min



gemakkelijk



vegetarisch



Espiga (wit)



Knoflookteen



Ui



Pruimtomaat



Rode paprika



Gedroogde abrikozen



Verse dragon



Parelcouscous



Bruine ciabatta



Crème fraîche

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Verse dragon (blaadjes) 15)	4	8	12	16	18	22
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
Parelcouscous (g) 1)	45	85	130	170	215	250
Bruine 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, selderij, sesam en lupine

Benodigheden

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

Voedingswaarden 668 kcal | 17 g eiwit | 90 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 13 g vezels



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

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

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 op middelhoog vuur. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en voeg 200 ml water per persoon toe. Kook de soep, afgedekt, 20 minuten op laag vuur.

4 Breng 100 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel 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 op een bakplaat met bakpapier met de overige olijfolie en knoflook. 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 gekookte 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! Kijk nog even goed hoeveel gram parelcouscous je toevoegt. Het zou namelijk kunnen dat je meer parelcouscous krijgt, dan dat je nodig hebt voor deze soep.

