



COURGETTE-PESTOSOEP

Met gratineerde speltbaguette



COURGETTE

Wist je dat de groene courgette ook nog een geel, een wit en een bol broertje heeft?



Ui



Frieslander aardappelen



Courgette



Pompoenpitten



Groene pesto genovese *



Speltbaguette



Geraspte belegen kaas *

Totaal: 30-35 min. Veggie

Gemakkelijk Family

Eet binnen 5 dagen

Dat courgette een groente is waarmee je alle kanten op kunt, bewijst dit gerecht. Behalve dat je een soep maakt van de courgette, schaf je er ook linten van waarmee je het gerecht garneert. De pompoenpitten en de gratineerde speltbaguette zorgen voor de crunch in dit gerecht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, soeppan of grote pan met deksel en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **courgette-pestosoep**.



1 VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 400 ml water per persoon. Snipper de **ui**. Schil of was de **aardappelen** (frieslander) grondig en snijd in kleine blokjes. Snijd of schaf van de **courgette** 3 dunne linten per persoon. Snijd de overige **courgette** in blokjes.



2 ROOSTEREN

Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan of grote pan met deksel en fruit de **ui** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **courgetteblokjes** toe, draai het vuur middellaag en bak al roerende 3 minuten.



3 COURGETTELINTEN BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de courgettelinten 5 minuten op middellaag vuur. Keer halverwege om. Voeg de **aardappelen** en 300 ml kokend water per persoon toe aan de soeppan of grote pan met deksel. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en kook 10 minuten, afgedekt, op laag vuur.



4 BAGUETTE BAKKEN

Snijd ondertussen de **speltbaguette** aan de bovenkant in de lengte open, besmeer met de helft van de **pesto** en bestrooi met de helft van de **belegen kaas**. Bak 8 minuten in de oven.



5 OP SMAAK BRENGEN

Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is. Roer de overige **pesto** en **kaas** door de soep. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de soep over de soepkommen. Verdeel de **courgettelinten** over de kommen en garneer met de **pompoenpitten**. Serveer met een halve gegratineerde **speltbaguette** per persoon.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1	1½	2	2½
Frieslander aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g) 19) 22)	10	15	20	25	30	35
Groene pesto genovese (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Speltbaguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Olijfolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Groentebouillonblokje* (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3485 / 833	801 / 191
Vet totaal (g)	49	11
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,8
Koolhydraten (g)	74	17
Waarvan suikers (g)	12,7	2,9
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	3,2	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja

21) Melk/lactose 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 25 | 2017



★ TIP

Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Voeg dan minder kaas en pesto toe of laat het broodje achterwege.