

Hello
FRESH

WIJNBOX

Ramón Roqueta tinto

Bij deze maaltijdsoep hebben we gekozen voor een sappige rode wijn. Je kunt zomers fruit proeven met invloeden van hout.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 34
2016

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

Courgettesoep met kaas en Italiaanse pastei

De pastei hoeft je alleen nog even af te bakken

De pastei, in het Engels pie genoemd, wordt door onze leverancier Pompie voor jou bereid. In de pastei zit onder andere tomaat, courgette en ricotta. Het taartje wordt verder nog op smaak gebracht met Italiaanse kruiden. Terwijl je de pastei afbakt in de oven, maak jij een heerlijke courgettesoep met belegen kaas.

 bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



vegetarisch



kind-
vriendelijk



 Italiaanse pastei



 Belegen kaas



Ui



Knoflookteen



Doré aardappelen



Courgette

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Doré aardappelen (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette	1	2	3	4	5	6
Italiaanse pastei (1) 3) 7) 13) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Belegen kaas (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Roomboter (el)*	½	1	1	2	2	2
Groentebouillonblokje*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren

7) Melk/lactose

13) Lupine.

Kan sporen bevatten van 22) noten en 25) sesam.

Benodigdheden

Soeppan met deksel, bakplaat, staafmixer

Voedingswaarden 615 kcal | 16 g eiwit | 63 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 20 g verzadigd | 6 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 400 ml water per persoon.

2 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Schil de aardappelen (doré) en snijd in blokjes. Snijd de courgette in plakken.

3 Verhit de roomboter in een soeppan met deksel en fruit de ui en knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de courgette en aardappelen toe en bak al roerende 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en voeg 300 ml kokend water per persoon toe. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.

4 Verwijder het metalen schaalpje van de pastei en bak 18 minuten in de oven op een bakplaat.

5 Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en voeg het overige kokende water toe als je de soep wilt verdunnen. Voeg de helft van de kaas toe aan de soep en roer tot de kaas is gesmolten.

6 Verdeel de soep over soepkommen, garneer met de overige kaas en besprenkel naar smaak wat extra vierge olijfolie. Serveer met de Italiaanse pastei.



Tip! Dit recept is een handig basisrecept voor groentesoep. Handig om te bewaren dus! Je kunt de courgette ook eens vervangen door erwten of bloemkool.