



FLUWEELZACHTE BROCCOLISOEP MET DANABLU

Met geroosterde ciabatta, kruidenroomkaas en pijnboompitten



VARAS ROUGE

Deze wijn uit de regio rondom Lissabon is gemaakt van inheemse druivenrassen en pinot noir en heeft minimaal 3 tot 4 maanden in eikenhouten vaten gerijpt. Het resultaat is een complexe wijn met aroma's van kersen en bosvruchten en een lange afdronk.



Uit



Knoflookteen



Broccoli *



Melody aardappelen



Pijnboompitten



Gedroogde tijm



Witte ciabatta



Kruidenroomkaas *



Danablu *

Totaal: 25-30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 5 dagen

In een soep kun je ongemerkt veel groente kwijt. Met de roomkaas en danablu breng je de soep op smaak én hij wordt er fluweelzacht van. Bij een romige soep is een knapperige topping lekker. Vandaag hebben we gekozen voor pijnboompitten, maar ook andere noten of bijvoorbeeld croutons geven je soep een lekkere bite.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **fluweelzachte broccolisoepp met danablu**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon en verwarm de oven voor op 210 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bloem** van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Was de **aardappelen** grondig en snijd in gelijke stukjes.



2 ROOSTEREN

Verhit een soeppan met deksel op middellaag vuur en rooster de **pijnboompitten**, zonder olie, goudbruin. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.



3 SOEP KOKEN

Verhit de roomboter in dezelfde soeppan en fruit de **ui**, de helft van de **knoflook** en de **tijm** 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de bouillon, **broccoli** en **aardappel** toe. Breng aan de kook en kook, afgedekt, 14 – 18 minuten op middellaag vuur.



4 CIABATTA BAKKEN

Snijd ondertussen de **ciabatta** open en besmeer met de olijfolie en de overige **knoflook**. Bak 6 minuten in de oven.



5 OP SMAAK BRENGEN

Pureer de **broccoli** en **aardappel** met een staafmixer. Roer de **kruidenroomkaas** erdoor en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen.



6 SERVEREN

Serveer de fluweelzachte **broccolisoepp** met de geroosterde **ciabatta**. Garneer met de **pijnboompitten** en de **danablu**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Melody aardappelen (g)	125	250	375	500	625	750
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Danablu (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Groentebouillon* (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Roomboter* (el)	1	1	2	2	3	3
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3356 / 802	325 / 78
Vet totaal (g)	47	5
Waarvan verzadigd (g)	21,6	2,1
Koolhydraten (g)	64	6
Waarvan suikers (g)	7,6	0,7
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	7,3	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

TIP: Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de danablu en kruidenroomkaas en laat de pijnboompitten achterwege. Het gerecht bevat dan 610 kcal, 29 g vet, 62 g koolhydraten, 11 g vezels, 20 g eiwitten en 6,8 g zout.

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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 16 | 2018



★TIP: Danablu is een zachte blauwe kaas en is sterk van smaak. Laat voor de perfecte balans iedereen zijn eigen soep garneren.