



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 43  
2016



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

WIJNBOX

**Synera blanco**  
De frisse tonen van deze wijn combineren perfect met gele paprika. De romigheid sluit goed aan bij de feta en de romige structuur van de soep.



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



## Gele paprika-maissoep met feta en naanbrood

De komijn en gemalen koriander geven dit gerecht extra pit

Een heerlijk zachte zoete soep van mais met Griekse feta. Je geeft de soep extra pit door komijn en gemalen koriander toe te voegen. Dit past perfect bij het naanbrood. Vandaag vul je het naanbrood met een deel van de feta.



25-30 min



supersimpel



5 eet binnen 5 dagen



vegetarisch



kindvriendelijk

bewaar in de koelkast



Bieslook



Feta



Knoflookteen



Gele paprika



Mais



Pompoempitten



Komijn



Gemalen korianderzaad



Naanbrood

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	1	2	2	3	3
Gele paprika	1	2	3	4	5	6
Mais (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g) <b>19) 22)</b>	10	20	30	40	50	60
Komijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bieslook (spriet) <b>23)</b>	5	10	15	20	25	30
Feta (g) <b>7)</b>	40	75	100	125	150	175
Naanbrood <b>1) 6) 7) 25)</b>	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**1)** Gluten **6)** Soja  
**7)** Melk/lactose  
 Kan sporen bevatten van  
**19)** pinda's, **22)** noten,  
**23)** selderij en **25)** sesam.

### Benodigheden

Soeppan met deksel,  
 grillpan of broodrooster,  
 staafmixer

**Voedingswaarden** 622 kcal | 23 g eiwit | 77 g koolhydraten | 22 g vet, waarvan 2 g verzadigd | 11 g vezels



**1** Breng 300 ml water per persoon aan de kook. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de gele paprika klein en laat de mais uitlekken.



**2** Verhit een soeppan met deksel, zonder olie, op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.

**3** Verhit de olijfolie in dezelfde soeppan met deksel en bak de knoflook en gele paprika 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de komijn en het gemalen korianderzaad toe en bak nog 30 seconden. Voeg vervolgens de mais toe, 200 ml kokend water per persoon en verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.

**4** Snijd ondertussen de bieslook fijn en verkruimel de feta.

**5** Gril het naanbrood 2 - 3 minuten in een hete grillpan en keer halverwege om. Je kunt het naanbrood ook opwarmen in een broodrooster.



**6** Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Om de soep te verdunnen, voeg je het overige kokende water toe. Breng op smaak met peper en zout.

**7** Snijd het naanbrood doormidden en vul met de helft van de feta. Verdeel de soep over de soepkommen en garneer met pompoenpitten, bieslook en de overige feta. Serveer met het naanbrood en besprenkel de soep naar smaak met extra vierge olijfolie.



**Tip!** Erg lekker: gril of rooster het naanbrood, besprenkel deze met een scheutje extra vierge olijfolie en beleg met een deel van de feta.

Heb je naanbrood over? Snijd deze in smalle repen, bak 6 - 8 minuten op 180 graden in de oven en laat afkoelen. Deze worden hard en daarmee heerlijke soepstengels voor bij deze of een andere maaltijd. Of als hartige snack bij een borrel of gewoon als tussendoortje voor de volgende dag.