



MAALTIJDSOEP MET ZOETE AARDAPPEL EN PAPRIKA

Met een kurkumabroodje en crème fraîche



Ui



Knoflookteen



Zoete aardappel



Kruimige aardappelen



Rode paprika *



Kurkumabroodje



Pompoenpitten



Crème fraîche *

Totaal: **35** min.

Veggie

Gemakkelijk

Family

Eet binnen **5** dagen

Soep is een lekkere en snelle manier om veel vitamines binnen te krijgen. Vandaag eet je een groentesoep in een oranje jasje, die lekker fris is door de crème fraîche die je gebruikt. De hoofdingrediënten – zoete aardappel en paprika – zijn twee echte vitaminebommen. In paprika zit per gram zelfs meer vitamine C dan in sinaasappelen!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, koekenpan en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **maaltijdsoep met zoete aardappel en paprika**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil zowel de gewone als de **zoete aardappelen** en snijd in kleine blokjes. Snijd de **rode paprika** in blokjes.



2 SOEP KOKEN

Verhit de roomboter in een soeppan met deksel en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de gewone **aardappel**, de **zoete aardappel** en de **paprika** toe en bak 3 minuten op middelmatig vuur. Voeg de bouillon toe, dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.



3 BROODJE AFBAKKEN

Bak ondertussen het **kurkumabroodje** 6 – 8 minuten in de oven.



4 POMPOENPITTEN ROOSTEREN

Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.



5 SOEP PUREREN

Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als je de soep wilt verdunnen en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de soep over de soepkommen. Bestrooi met de **pompoenpitten**, garneer met de **crème fraîche** en serveer met het **kurkumabroodje**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Kruimige aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Rode paprika (st) *	1	2	3	4	5	6
Kurkumabroodje (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Crème fraîche (g) 7) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Roomboter (el)	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2927 / 700	312 / 75
Vet totaal (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,2
Koolhydraten (g)	91	10
Waarvan suikers (g)	20,4	2,2
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	5,5	0,6

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

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

21) Melk/lactose 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

TIP: Let jij op je zoutinname? Vervang dan de helft van de bouillon door kokend water of kies voor natriumarme bouillon.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

