



Peruaanse aardappelsoep met feta

met courgette, cashewnoten en komijn



Knoflookteen



Ui



Zoete aardappel



Kruimige aardappelen



Courgette *



Gemalen komijnzaad



Paprikapoeder



Verse koriander *



Feta *



Gezouten cashewnoten



Bruine ciabatta

Totaal: **35** min.

Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

Deze maaltijdsoep is geïnspireerd op locro de papa uit Peru. Deze aardappelsoep vind je niet alleen bij Peruaanse gezinnen op tafel, het is een favoriet in heel Zuid-Amerika. Vandaag maak je een vegetarische variant met komijn en toppings als cashewnoten en feta.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, koekenpan en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **Peruaanse aardappelsoep met feta**.



1 SNIJDEN

Bereid de bouillon en verwarm de oven voor op 210 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Weeg de **zoete aardappel** af. Schil de **zoete aardappel** en de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd de **courgette** in blokjes van een ½ cm.



2 SOEP KOKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de **knoflook** en de **ui** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg halverwege de **gemalen komijn** en het **paprikapoeder** toe en bak mee. Voeg de bouillon, de **aardappelen** en de **zoete aardappel** toe, breng aan de kook en zet het vuur middellaag. Dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.



3 GARNERING SNIJDEN

Snijd ondertussen de **verse koriander** grof en snijd de **feta** in blokjes. Hak de **gezouten cashewnoten** grof. Bak de **bruine ciabatta** 6 – 8 minuten in de oven.



4 COURGETTE BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak de blokjes **courgette** 6 – 8 minuten op middelhoog vuur, of tot ze bruin en gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



5 SOEP PUREREN

Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen. Meng de zwarte balsamicoazijn erdoor en breng de **soep** op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over diepe borden en garneer met de **feta**, de **cashewnoten**, de gebakken **courgette** en de **koriander**. Serveer met de **ciabatta**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Kruimige aardappelen (g)	125	250	375	500	625	750
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Gezouten cashewnoten (g) 5) 8) 25)	10	20	30	40	50	60
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3238 / 774	338 / 81
Vet totaal (g)	32	3
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,1
Koolhydraten (g)	95	10
Waarvan suikers (g)	22,1	2,3
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	22	2
Zout (g)	6,3	0,7

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 5) Pinda's 6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

TIP: Let jij op je zout-inname? Bereid dan de bouillon met ½ bouillonblokjes per persoon.

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



***WEETJE:** Wist je dat dit gerecht rijk is aan vezels, vitamine C en ijzer?