



Romige aardappelsoep met garnalen

met kokosmelk, verse maïs en tomaat

BALANS 35 min. • Eet binnen 3 dagen



BALANS

Vanaf nu elke week keuze uit 3 recepten boordevol groente en laag in calorieën.



Sjalot



Vastkokende aardappelen



Paprikapoeder



Laurierblad



Maiskolf



Tomaat



Verse bieslook



Garnalen



Kokosmelk

Voorraadkast items

Roomboter, groentebouillonblokje, olijfolie, wittewijnazijn, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Koekenpan, keukenpapier, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (st)	1	2	3	4	5	6
Maïskolf* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Garnalen* (g 2)	80	160	240	320	400	480
Kokosmelk (ml 26)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokje (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2579 /617	369 /88
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	21,7	3,1
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	15,5	2,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	4,8	0,7

Allergenen:

2) Schaaldieren

Kan sporen bevatten van: 26) Zwaveldioxide en sulfiet



1. Voorbereiden

Breng 250 ml water persoon aan de kook. Snipper de **sjalot**. Schil de **aardappelen** en snijd in kleine blokjes van 1 – 1 ½ cm. Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** met een snuf zout 3 minuten. Voeg het **paprikapoeder** en het **laurierblad** toe en bak nog een halve minuut.



4. Garnalen bakken

Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **garnalen** in 2 minuten rondom bruin. Ze hoeven nog niet gaar te zijn. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.



2. Aardappelen koken

Voeg de **aardappelen** toe aan de pan, schenk het kokende water erbij en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar.

TIP: Let jij op je zout-inname? Halveer dan de hoeveelheid van het bouillonblokje of gebruik natriumarme bouillon.



5. Soep koken

Voeg de **maïskorrels**, de **tomaat** en de **kokosmelk** toe aan de pan met **aardappel** en kook 2 minuten mee. Voeg de **garnalen** inclusief het bakvet uit de koekenpan toe en verhit nog een halve minuut. Meng vervolgens de wittewijnazijn en de helft van de **bieslook** door de soep.

TIP: Let jij niet op je calorie-inname? Gebruik dan 125 ml kokosmelk per persoon.



3. Snijden

Zet ondertussen de **maïskolf** rechtop op een snijplank en snijd de **maïskorrels** er voorzichtig af. Snijd de **tomaat** in grove stukken en snijd de **bieslook** fijn.



6. Serveren

Verdeel de **soep** over de borden en garneer met de overige **bieslook**.

Eet smakelijk!

Contact

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