



# Romige soep met garnalen

met kokosmelk, verse mais en tomaat



Sjalot



Vastkokende  
aardappelen



Paprikapoeder



Laurierblad



Maiskolf \*



Tomaat \*



Verse bieslook \*



Garnalen \*



Kokosmelk

Totaal: **35** min.

Family

Gemakkelijk

Caloriefocus

Eet binnen **3** dagen

Deze romige soep is geïnspireerd op chowder, een soep uit de Verenigde Staten. Chowder bestaat in vele soorten en maten, maar het is altijd een stevige soep, meestal gemaakt met room of melk. Een van de bekendste chowders is clam chowder uit New England, met kokkels (clams). Wij geven de soep een eigen twist met kokosmelk en garnalen.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, keukenpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **romige soep met garnalen**.



## 1 VOORBEREIDEN

Breng 225 ml water persoon aan de kook. Snipper de **sjalot**. Schil de **aardappelen** en snijd in kleine blokjes van 1 – 1½ 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 verkruiemel het bouillonblokje erboven. Kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar.



## 5 SOEP KOKEN

Voeg de **maiskorrels**, 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.



## 3 SNIJDEN

Zet ondertussen de **maiskolf** rechtop op een snijplank en snijd de **maiskorrels** 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**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	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
Maiskolf (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)	125	250	375	500	625	750
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 100 g
Energie (kJ/kcal)	2866 / 685	383 / 92
Vet totaal (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	25,4	3,4
Koolhydraten (g)	60	8
Waarvan suikers (g)	15,9	2,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	4,9	0,7

## ALLERGENEN

2) Schaaldieren

Kan sporen bevatten van: 26) Sulfiet

**TIP:** Let jij op je calorie-inname? Vervang dan 50 ml kokosmelk door een gelijke hoeveelheid extra bouillon.

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

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

   #HelloFresh

WEEK 39 | 2019 

\***WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan 250 g groente per persoon bevat?