

Hello
FRESH

WIJNBOX

Ramón Roqueta blanco

De groenkruidige macabeo sluit mooi aan bij de spinazie en broccoli, de romige chardonnay past bij de kip en de ricotta.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 03
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

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



Maak een foto van je gerecht en deel deze. De mooiste foto krijgt een verrassing!

Spinazie-broccolisoepp met kipfilet en ricotta

Met een bruine ciabatta

Een snelle maaltijd met een heerlijke garnering van gebakken kipfilet met tijm en ricotta. Je eet de soep met een bruine ciabatta die je in de soep kunt dopen.



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



kind-
vriendelijk

bewaar in de koelkast



Broccoli



Spinazie



Kipfiletpuntjes



Ricotta



Tijm



Ciabatta bruin

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Broccoli (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) 23	150	300	450	600	750	900
Kipfiletpuntjes (g)	100	200	300	400	500	600
Ciabatta bruin (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Ricotta (g) 7)	40	80	120	160	200	240
Groentebouillon (ml)*	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja
7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van
17) eieren, **22)** noten,
23) selderij, **25)** sesam
en **27)** lupine.

Benodigheden

Soeppan met deksel,
koekenpan, staafmixer

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2248 / 538	22	6	37	4,3	14	36	4,5
100 g **	257 / 62	3	0,7	4	0,5	2	4	0,5

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon in een soeppan met deksel.



2 Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes. Voeg de broccoli en de helft van de tijm toe aan de bouillon in de soeppan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 12 - 15 minuten zachtjes koken. Voeg halverwege de spinazie, eventueel in delen, toe.



3 Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfiletpuntjes met de rest van de tijm in ongeveer 6 - 8 minuten op middelhoog vuur gaar. Breng op smaak met peper en zout.

4 Bak ondertussen de ciabatta 6 - 8 minuten in de oven.

5 Haal de soep van het vuur, pureer met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen. Roer vervolgens de helft van de ricotta door de soep en breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de soep over de soepkommen. Verdeel de kipfiletpuntjes over de kommen en gaarneer met de overige ricotta. Serveer de soep met de ciabatta.



Tip! Heb je meer tijd? Snijd de ciabatta in plakken, verdeel op een bakplaat met bakpapier, breng op smaak met een klein beetje olijfolie, peper en zout en bak in ongeveer 6 - 8 minuten in de oven krokant. Serveer als toast bij de soep.