



Turkse soep met ras-el-hanoutkip

Met parelcouscous, pompoen, courgette en rozemarijn



ESPIGA BRANCO

Courgette is licht en fris, de kruidige kip geeft dit gerecht een lekkere bite. Een witte wijn met pit en wat kruidigheid is dan ideaal.



Rode ui



Courgette



Parelcouscous



Pompoenblokjes *



Rozemarijn



Gekruide kippendijreepjes *



Libanees platbrood

- Totaal: **30-35** min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen **3** dagen
- Original
- Family
- Lactosevrij

Ras el hanout is een kruidenmengsel dat we vooral kennen uit de Arabische keukens en betekent 'het beste van de winkel'. De kip is gekruid met ras el hanout, waardoor de pompoen ook een bijzondere smaak krijgt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, soeppan met deksel, staafmixer en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Turkse soep met ras-el-hanoutkip**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 300 ml water per persoon voor de soep. Snipper ondertussen de **rode ui**, snijd de **courgette** in de lengte in kwarten en snijd vervolgens in plakjes.



2 PARELCOUSCOUS KOKEN

Breng in een pan met deksel 100 ml water per persoon aan de kook en kook hierin de **parelcouscous**, afgedekt, in 10 minuten droog. Giet af indien nodig en roer de korrels los. Laat zonder deksel uitstomen. Verhit ondertussen de helft van de zonnebloemolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten



3 SOEP KOKEN

Voeg vervolgens de **courgette**, het grootste deel van de **pompoenblokjes** en de **rozemarijn** toe en bak al roerend 4 minuten. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en voeg 300 ml kokend water persoon toe. Kook de soep afgedekt, 15 minuten. Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen.



4 KIP BAKKEN

Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de gekruide **kippendijreepjes** met de overige **pompoenblokjes** 8 - 10 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout en voeg eventueel extra vierge olijfolie toe.



5 PLATBROOD BAKKEN

Bak ondertussen het **Libanees platbrood** 2 - 3 minuten af in de oven, of tot ze knapperig zijn. Voeg de **parelcouscous** toe aan de soep en breng op smaak met zout en peper.



6 SERVEREN EN GARNEREN

Verdeel de soep over de kommen en schep de **kippendijreepjes** en de gebakken **pompoenblokjes** in de soep. Druppel de olie uit de pan erover, breng op smaak met peper en zout en serveer met het **Libanees platbrood**. Voeg naar smaak extra vierge olijfolie toe.

★ TIP

Wil je nog wat extra frisheid in je soep? Voeg dan een schep Turkse yoghurt toe en besprenkel met wat citroensap.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g) ¹ ¹⁷	30	60	85	115	145	170
Pompoenblokjes (g) ²³ *	150	300	450	600	750	900
Rozemarijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kippendijreepjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Libanees platbrood (st) ¹	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokje* (st)	½	1½	2½	3½	4½	5½
Extra vierge olijfolie*	Naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3001 / 717	349 / 83
Vet totaal (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,6
Koolhydraten (g)	83	10
Waarvan suikers (g)	12,7	1,5
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	0,8	0,1


ALLERGENEN

¹) Gluten

Kan sporen bevatten van: ¹⁷) Eieren ²³) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 21 | 2017

