



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 18
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verassing!

Heldere vissoep met citroen en tijm

Een lichte maaltijd voor een mooie lentedag

De koolvis is het onbekende zusje van de kabeljauw. Koolvis heeft een volle smaak, doordat de vis zich voedt met o.a. garnalen. Deze vis is gevangen in de koude wateren ten noordoosten van Schotland. Voor deze soep hoef je niet persé visbouillon te gebruiken, je kunt het ook vervangen door groentebouillon.



30-35 min



gemakkelijk



glutenvrij



lactosevrij



pittig



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Maritima aardappelen



Bleekselderij



Citroen



Tomaat



Tijm



Koolvis

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1	2	2	2
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Rode peper ⊕	¼	½	¾	1	1¼	1½
Maritima aardappelen (g)	150	300	450	600	750	800
Bleekselderij (stengels)	2	4	6	8	10	12
Citroen ⊕	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat	1	2	2	3	3	4
Tijm (takjes) ⊕	3	4	5	6	7	8
Koolvis (g) 4)	100	200	300	400	500	600
Visbouillonblokje*	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis

Benodigheden

Soeppan met deksel

Voedingswaarden 419 kcal calorieën | 28 g eiwit | 35 g koolhydraten | 17 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 7 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Was de aardappelen (maritima) grondig en snijd in kleine blokjes. Snijd de bleekselderij in dunne plakken. Rasp de citroen met een fijne rasp en pers het sap uit.



2 Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de ui, knoflook en rode peper 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de aardappelen, bleekselderij en een ½ tl citroenrasp per persoon toe, zet het vuur iets hoger en bak al roerende 1 minuut.



3 Schenk het kokende water in de pan, verkruimel het bouillonblokje erboven, dek de pan af en laat de soep 10 minuten zachtjes koken.

4 Snijd ondertussen de tomaat klein en ris de tijmblaadjes van de takjes. Voeg de tomaat en het grootste deel van de tijm meteen toe aan de soep.

5 Snijd de blokjes koolvis als het nodig is in kleinere stukken en voeg deze voorzichtig toe aan de pan. Besprenkel met een ½ el citroensap per persoon en kook de soep, afgedekt, nog 5 minuten.

6 Verdeel de soep over de soepkommen. Garneer de soep met de overige tijm en besprenkel met een ½ el extra vierge olijfolie per persoon en overgebleven citroensap naar smaak.



Tip! Heb je bleekselderij over? Dit is een lekkere basis voor een groene smoothie. Verwijder de draden van de bleekselderij door de stengels doormidden te knakken en de draden eruit te trekken en pureer per persoon 2 stengels bleekselderij met 1 appel en een ½ el citroensap. Voeg water toe om de smoothie te verdunnen. De appel kun je ook vervangen door peer, mango of ananas.