



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 20
2015

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

Preisoep met een spinazie-kaasbroodje en frisse salade

Het broodje en de frisse salade maken deze gezonde maaltijdsoep helemaal af

Voor deze maaltijdsoep gebruik je prei van onze groenteboer uit het Gelderse dorp de Heurne. De prei is niet geheel biologisch, maar de teler gebruikt zo weinig mogelijk bestrijdingsmiddelen bij het telen. Lees hier meer over op ons blog!



30-35 min



gemakkelijk



Irene aardappelen



Knoflookteen



Prei



Champignons



Lentui



Oregano



Radijs



Veldsla



Spinazie-kaasbroodje



Pecannoten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Irene aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) ⊕	75	125	200	250	325	400
Lenteui ⊕	1	2	3	4	5	6
Oregano (takjes) ⊕	2	3	4	5	6	7
Radijs ⊕	2	4	6	8	10	12
Veldsla (g) ⊕	30	60	90	120	150	180
Spinazie-kaasbroodje 1) 7) 15)	1	2	3	4	5	6
Pecannoten (g 8) 15)	20	40	50	60	70	80
Roomboter (el)*	1	2	2	2	3	3
Groentebouillonblokjes*	¾	1½	2	2¾	3½	4
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose
8) Noten 15) Kan sporen bevatten van eieren, soja, noten, mosterd, sesam, lupine en pinda's

Benodigheden

Soeppan of grote pan met deksel, saladekom, koekenpan, staafmixer of blender

Voedingswaarden 667 kcal calorieën | 18 g eiwit | 77 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 12 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon en verwarm de oven voor op 200 graden.

2 Was de aardappelen (irene) grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de prei in ringen.

3 Verhit de helft van de roomboter in een soeppan of grote pan met deksel en fruit de knoflook een ½ minuut op laag vuur. Voeg de aardappelen en prei toe, breng op smaak met peper en bak al roerende 1 minuut op middelhoog vuur. Schenk 450 ml water per persoon in de pan, verkruimel het bouillonblokjes erboven en breng afgedekt aan de kook. Kook de soep 15 minuten op middelmatig vuur.

4 Snijd ondertussen de champignons in plakken en de lenteui in fijne ringen. Ris de oreganoblaadjes van de takjes en hak fijn. Snijd of schaf de radijsjes klein en snijd de helft van het radijsblad klein.

5 Meng in een saladekom de radijsjes en het kleingesneden blad met de veldsla en de helft van de lenteui. Besprenkel met olijfolie en witte balsamicoazijn en bestrooi met peper en zout.

6 Bak het spinazie-kaasbroodje 6 – 8 minuten in de oven.

7 Verhit de overige roomboter in een koekenpan en bak de champignons en oregano 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg in de laatste minuut de overige lenteui toe en bestrooi met peper en zout.

8 Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer of in de blender. Voeg eventueel extra water toe om de soep vloeibaarder te maken. Verdeel de soep over de borden. Hak de pecannoten fijn en garneer de soep met de champignons en de helft van de pecannoten. Garneer de salade met de overige pecannoten. Serveer de preisoep met het spinazie-kaasbroodje en de salade.