



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 30  
2015

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

## Romige aardappel-courgettesoep met olijfbrood

Een rijke maaltijdsoep met een lekker broodje

De aardappel-courgettesoep krijgt een extra romige smaak door de Italiaanse kookroom genaamd panna cucina. Bij de soep serveer je biologisch brood met groene en zwarte olijven. Dit brood is speciaal door onze bakker voor HelloFresh gemaakt.



30-35 min



gemakkelijk



pittig



Pompoenpitten



Bildstar aardappelen



Courgette



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Olijfbrood



Kookroom



Oude kaas

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P
Pompoenpitten (g) <b>15</b>	10	15	20	25
Bildstar aardappelen (g)	200	400	600	800
Courgette <b>⊕</b>	¾	1½	2¼	3
Ui	½	1	1½	2
Knoflookteen	½	1	2	3
Rode peper	¼	¼	½	½
Olijfbrood <b>1) 15</b>	1	2	3	4
Kookroom (el) <b>⊕ 7)</b>	1	2	3	4
Oude kaas (g) <b>7)</b>	50	75	100	125
Olijfolie (el)*	1	1	2	2
Groentebouillonblokje*	¾	1½	2½	3
Peper & zout*			Naar smaak	

**⊕** Dit gebruik je ook in een ander recept

**\*** Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten **7)** Melk/lactose

**15)** Kan sporen bevatten van eieren, pinda's, soja, melk/lactose, noten, mosterd, sesam en lupine

## Benodigheden

Soeppan, staafmixer

**Voedingswaarden** 659 kcal | 24 g eiwit | 79 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 11 g verzadigd | 9 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 210 graden en kook 500 ml water per persoon.

**2** Verhit een soeppan op hoog vuur en rooster de pompoenpitten, zonder olie, tot deze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.

**3** Was ondertussen de aardappelen (bildstar) grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de courgette in plakken. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn.



**4** Verhit de olijfolie in de soeppan en fruit de ui, knoflook en rode peper 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de aardappelen en courgette toe en bak al roerende 1 - 2 minuten. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en voeg 400 ml kokend water per persoon toe. Kook de soep, afgedekt, 20 minuten.

**5** Bak ondertussen het olijfbrood 6 - 8 minuten in de oven.



**6** Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Breng de soep op smaak met peper en zout en voeg eventueel het overige kokende water toe als je de soep wilt verdunnen.

**7** Verdeel de soep over de soepkommen en schep in elke soepkom 1 el kookroom. Garneer de soep met de pompoenpitten, oude kaas en eventueel extra olijfolie naar smaak. Serveer met het olijfbrood.

