



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 13
2016

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

Bloemkoolsoep met bleekselderij en gehaktballetjes

Met een volkoren rozijnenbroodje van Le Perron

De bleekselderij geeft deze bloemkoolsoep een verrassende twist. Het maakt de soep namelijk net wat frisser en lichter. Verder draai je zelf gehaktballetjes die je toevoegt aan de soep. Vind je dit te veel werk? Bak het gehakt dan los zonder er eerst balletjes van te draaien. Ook lekker!



30-35 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



Ui



Irene aardappelen



Bloemkool



Bleekselderij



Rundergehakt



Volkoren rozijnenbroodje



Verse krulpeterselie

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1	2	2	2
Irene aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Bloemkool (g)	150	300	450	600	750	900
Bleekselderij (stengels)	1½	3	4	5	6	7
Rundergehakt (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren rozijnenbroodje 1) 8) 15)	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie (takjes) 15)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Groentebouillonblokjes*	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **8)** Noten
15) Kan sporen bevatten van eieren, soja, melk/lactose, selderij, mosterd, sesam en lupine

Benodigheden

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

Voedingswaarden 690 kcal | 41 g eiwit | 62 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 12 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 400 ml water per persoon.

2 Snipper de ui. Schil de aardappelen (irene) en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de bleekselderij in plakjes van maximaal ½ cm dik.

3 Verhit de helft van de olijfolie in de soeppan of grote pan met deksel en fruit de ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de bloemkool en bleekselderij toe, draai het vuur middelhoog en bak al roerende 3 minuten. Voeg de aardappelen en 400 ml water per persoon toe, verkruimel het bouillonblokjes boven de pan, dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.

4 Draai ondertussen 4 balletjes per persoon van het rundergehakt. Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de gehaktballetjes in 6 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Draai het vuur uit en laat afgedekt staan.

5 Bak ondertussen het rozijnenbroodje 8 minuten in de oven. Snijd of hak de krulpeterselie fijn.

6 Haal de soeppan van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg eventueel wat extra water toe als je de soep wilt verdunnen. Voeg de gehaktballetjes en de helft van de peterselie toe en breng op smaak met peper en zout.

7 Verdeel de soep over de soepkommen. Garneer met de overige peterselie en serveer met het volkoren rozijnenbroodje.

Tip! Heb je kurkuma of nootmuskaat in huis? Voeg ½ tl per persoon toe aan de soep (bij stap 3) voor een extra kruidige soep.

