



BROCCOLI-COURGETTESOEP MET OLIJVENCIBATTA

Met gele courgette, crème fraîche en pompoenpitten



COURGETTE

Rond of langwerpig, groen, geel of wit - courgettes bestaan in vele soorten en maten. En wist je dat je deze groente heel makkelijk zelf kunt telen?



Ui



Half-kruimige aardappelen



Broccoli *



Gele courgette *



Pompoenpitten



Olijvenciabatta



Crème fraîche *



Totaal: **30-35** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **5** dagen

Family

De gele courgette is de ster van deze zomersoep. Net als broccoli zit deze groente vol met vitamines en mineralen, dubbel gezond dus! Ontpop je tot een echte chef en maak mooie linten van de courgette voor in de soep. Dit ziet er niet alleen kleurrijk uit, het zorgt ook voor structuur. Naast de soep serveer je ciabatta, dat in Italië 'slof' genoemd wordt vanwege de platte en ovale vorm.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan, koekenpan en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **broccoli-courgettesoep met olijvenciabatta**.



1 GROENTEN VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 300 ml water per persoon voor de soep. Snipper de **ui**. Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Snijd of schaf de **gele courgette** in 3 dunne linten per persoon en snijd de rest van de **courgette** in blokjes.



2 SOEP KOKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de **ui** 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de **broccoli** en **courgetteblokjes** toe en bak al roerend 3 minuten. Voeg de **aardappelen** en het gekookte water toe, verkruimel het bouillonblokje boven de pan, dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.



3 BROOD BAKKEN

Bak ondertussen het **olijvenbrood** 6 – 8 minuten in de oven



4 ROOSTEREN EN BAKKEN

Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit vervolgens de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **courgettelinten** 5 minuten op middelhoog vuur. Keer halverwege om.



5 SOEP PUREREN

Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een **staafmixer**. Voeg eventueel extra water toe als je de soep wilt verdunnen. Roer 1 el **crème fraîche** per persoon door de soep en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de soep over de soepkommen. Garneer met de overige **crème fraîche**, de **gele courgettelinten** en bestrooi met de geroosterde **pompoenpitten** en extra peper naar smaak. Serveer met het **olijvenbrood**.

★**TIP:** Wil je sneller genieten van deze soep? Laat het bakken van de linten dan achterwege. Snijd alle courgette in blokjes en bak alles mee bij stap 2.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Half-kruimige aardappelen (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Gele courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Olijvenciabatta (st) 1) 17) 20) 21)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (el) 7) 15) 20) *	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen*						
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje* (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2598 / 621	283 / 68
Vet totaal (g)	28	3
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,1
Koolhydraten (g)	65	7
Waarvan suikers (g)	13,9	1,5
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	22	2
Zout (g)	4,6	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 17) Eieren 19) Pinda's

20) Soja 21) Lactose 22) Noten 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).