



COURGETTE-PESTOSOEP

Met gratineerde speltbaguette



MASAN ROUGE

Masan is de naam van een selectie wijnen uit het zuidwesten van Frankrijk. Deze Rouge is gemaakt de druiven grenache, carignan en merlot en rood fruit. Het resultaat is een makkelijk drinkbare wijn met een aangename balans tussen zoet en zuur.



Ui



Melody aardappelen



Courgette *



Pompoenpitten



Groene pesto *



Speltbaguette *



Geraspte belegen kaas *



Totaal: 30-35 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

In dit gerecht steelt de courgette de show. Door zijn milde, licht zoete smaak is de courgette een van de veelzijdigste groenten. In deze soep zorgt hij voor een frisse noot. Door de linten te grillen krijgen ze een intensere smaak - de perfecte garnering voor deze maaltijdsoep.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, soeppan met deksel en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **courgette-pestosoep**.



1 VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 400 ml water per persoon. Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** (melody) en snijd in kleine blokjes. Snijd of schaaf van de **courgette** 3 dunne linten per persoon. Snijd de overige **courgette** in blokjes.



2 ROOSTEREN EN BAKKEN

Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de **ui** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **courgetteblokjes** toe, draai het vuur middellaag en bak al roerend 3 minuten.



3 KOKEN EN BAKKEN

Voeg de **aardappelen** en 300 ml kokend water per persoon toe. Bewaar het overige water om de soep later eventueel te verdunnen. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en kook 10 minuten, afgedekt, op laag vuur. Verhit ondertussen de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **courgettelinten** 5 minuten op middellaag vuur. Keer halverwege om.



4 BAGUETTE BAKKEN

Snijd ondertussen de **speltbaguette** aan de bovenkant in de lengte open, besmeer met de helft van de **pesto** en bestrooi met de helft van de **belegen kaas**. Bak 8 minuten in de oven.



5 OP SMAAK BRENGEN

Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is. Roer de overige **pesto** en **kaas** door de soep. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de soepkommen. Verdeel de **courgettelinten** over de kommen en garneer met de **pompoenpitten**. Serveer met een halve gegratineerde **speltbaguette** per persoon.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1	1½	2	2½
Melody aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Groene pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Speltbaguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27) *	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Olijfolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Groentebouillonblokje* (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3155 / 754	389 / 93
Vet totaal (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,4
Koolhydraten (g)	62	8
Waarvan suikers (g)	14,3	1,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	5,8	0,7


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose 22) (Andere) noten 25) Sesam 27) Lupine

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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 06 | 2018

