



# Italiaanse maaltijdsoep met gehakt met aubergine en courgette

30 min. • Eet binnen 3 dagen



Knoflookteen



Ui



Vers basilicum



Half-om-half gehakt



Courgette



Aubergine



Italiaanse kruiden



Passata



Cherrytomaten in blik



Volkoren penne



Crème fraîche

## Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie,  
zwarte balsamicoazijn

## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Soeppan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Half-om-half gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Passata (st)	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten in blik (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren penne (g) 1) 17) 20)	45	90	135	180	225	270
Crème fraîche* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

### Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3220 / 770	313 / 75
Vetten (g)	36	3
Waarvan verzadigd (g)	14,1	1,4
Koolhydraten (g)	65	6
Waarvan suikers (g)	31,1	3,0
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	39	4
Zout (g)	2,8	0,3

## Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose  
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

**WEETJE:** Wist je dat groenteconserven qua vitamines, mineralen en vezels niet onderdoen aan verse groenten? Daarnaast zijn ze natuurlijk makkelijk en snel in gebruik. Met dit gerecht krijg je ruim 400 g groente binnen - meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid!

## Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Ris de blaadjes **basilicum** van de takjes en bewaar ook de takjes. Voeg de takjes van de basilicum toe aan de bouillon. Snijd de **aubergine** en **courgette** in kleine blokjes.



## 4. Soep koken

Blus het geheel af met 1 el zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **passata**, **cherrytomaten** en bouillon toe en breng afgedekt aan de kook. Voeg, zodra de soep kookt, de **penne** toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten of tot de **pasta** gaar is.



## 2. Gehakt bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en de **ui** 1 - 2 minuten. Verhoog daarna het vuur, voeg het **gehakt** toe en bak in 2 - 3 minuten los.



## 5. Basilicum snijden

Snijd de **basilicumblaadjes** in reepjes.



## 3. Groenten meebakken

Voeg de **aubergine**, **courgette** en **Italiaanse kruiden** toe aan de pan met deksel en bak nog 2 - 3 minuten mee.



## 6. Serveren

Verdeel de soep over de kommen. Schep de **crème fraîche** op de soep en garneer met de reepjes **basilicum**.

**Eet smakelijk!**