



Marokkaanse tomatensoep met kikkererwten

Met pitabroodjes, harissa en koriander-yoghurtsaus



Totaal: **25-30** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **5** dagen

Deze tomatensoep heeft een Marokkaanse twist: hij bevat kikkererwten en harissa. Doseer de harissa voorzichtig, want je krijgt het er warm van! De koriander en yoghurt vormen de frisse tegenhanger. Erbij eet je knapperige pitabroodjes.



PITA

Pitabroodjes kun je heel gemakkelijk zelf maken. Bijvoorbeeld zo: kneed 400 g zelfrijzend bakmeel, 300 g volle yoghurt, zout en kruiden naar smaak tot een deeg. Rol uit tot gelijke, platte rondjes. Bak in een grillpan of hete oven tot ze gaar en goudbruin zijn.



Ui



Knoflookteen



Peen *



Bleekselderij *



Gele paprika



Gemalen komijnzaad



Kikkererwten



Harissa *



Tomatenblokjes



Mini-pitabroodjes



Verse koriander *



Magere yoghurt *

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN Soeppan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Marokkaanse tomatensoep met kikkererwten**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden of gebruik een broodrooster voor het roosteren van de pitabroodjes in stap 4. Bereid 400 ml bouillon per persoon.



2 GROENTEN SNIJDEN

Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **peen** in de lengte doormidden en vervolgens in dunne halve plakjes. Snijd de **bleekselderij** in dunne boogjes en snijd de **gele paprika** in kleine blokjes. Laat de **kikkererwten** uitlekken.



3 SOEP KOKEN

Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de **ui**, **knoflook** en **komijn** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **peen**, **bleekselderij**, **paprika** en 1 tl van de **pittige harissa** per persoon toe en bak 4 – 6 minuten mee. Voeg daarna de **kikkererwten**, **tomatenblokjes** en de bouillon toe. Verlaag het vuur en laat 10 – 12 minuten, afgedekt, zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



4 PITA'S AFBAKKEN

Besprenkel ondertussen de **pitabroodjes** met water en bak 5 minuten in de oven of rooster in een broodrooster.



5 SAUS MAKEN

Snijd de **koriander** fijn. Meng in een kom de helft van de **koriander** met de **yoghurt** (zie tip). Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Serveer de soep met de **pitabroodjes** en **koriander-yoghurtsaus**. Garneer de soep met de overige **koriander**.

★TIP

Bereid je dit gerecht voor meer dan 4 personen, let dan op dat je een grote soeppan gebruikt (minimaal 3 liter) of verdeel de ingrediënten over 2 pannen.

★TIP

Houd je van pittig, meng dan de rest van de benodigde harissa door de yoghurt of voeg alles aan de soep toe.

★TIP

We hebben in dit gerecht een ruime hoeveelheid soep berekend. Heb je over? Je kunt de soep ook invriezen, makkelijk voor drukke dagen!

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Bleekselderij (stengels) 9) *	1½	3	4	5	6	7
Gele paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Kikkererwten (blik)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Harissa (tl) *	1½	3	4	5	6	7
Tomatenblokjes (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-pitabroodjes (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Verse koriander (takjes) 23) *	8	12	16	20	24	28
Magere yoghurt (ml) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Groentebouillonblokjes* (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2109 / 504	209 / 50
Vet totaal (g)	12	1
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,2
Koolhydraten (g)	72	7
Waarvan suikers (g)	15,3	1,5
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	6,2	0,6


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 9) Selderij

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

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 36 | 2017

