



# POMPOEN-PINDASOEP MET EI

Met peen en Libanees platbrood



Totaal: 25-30 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Deze pompoen-pindasoep knalt van je bord af, qua kleur én qua smaak. De zoete oranje groenten vormen een lekkere combinatie met de smeuvige, hartige pindakaas en het kruidige kerriepoeder. Maak de soep af met een gekookt eitje en gebruik het platbrood om in de soep te dopen.



## ESPIGA BRANCO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Warme zomers, koude winters en een bodem van kalk, kiezel en klei zorgen voor een harmonieuze wijn met exotische aroma's van citrus, bergamot en mango.



Knoflookteen



Peen \*



Lente-ui \*



Pompoenblokjes \*



Kerriepoeder



Vrije-uitloepi \*



Libanees platbrood



Pindakaas

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, steelpan met deksel, koekenpan en staafmixer.  
Laten we beginnen met het koken van de **pompoen-pindasoep met ei**.



## 1 VOORBEREIDEN

Kook 400 ml water per persoon voor de soep. Pers of snijd de **knoflook** fijn en snijd de **peen** in plakken.



## 2 LENTE-UI SNIJDEN

Snij de **lente-ui** in fijne ringen. Houd van het groene gedeelte 1 el per persoon apart voor de garnering.



## 3 BAKKEN EN KOKEN

Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel en roerbak de **knoflook**, de **peen**, de **pompoenblokjes**, het **kerriepoeder** en de overige **lente-ui** 2 minuten op hoog vuur ★. Voeg vervolgens 300 ml kokend water per persoon toe, verkruimel ¾ bouillonblokjes per persoon boven de pan en breng afgedekt aan de kook. Laat de soep 14 – 16 minuten zachtjes koken.



## 4 EI KOKEN

Breng ondertussen het **ei** aan de kook in een steelpan met deksel en kook het **ei**, afgedekt, in 6 – 8 minuten hard. Spoel daarna onder koud water. Pel het **ei** en snijd het doormidden.



## 5 SOEP PUREREN

Verwarm ondertussen de **Libanese platbroden** in een droge koekenpan op middelhoog vuur, 30 seconden per kant ★★. Haal de soep van het vuur, voeg de **pindakaas** toe en pureer met een staafmixer. Voeg extra kokend water toe als je de soep wilt verdunnen. Breng op smaak met peper en zout.

★★**TIP:** Geen liefhebber van rauwe lente-ui? Kook bij stap 3 dan alle ui mee in de soep.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de soepkommen, leg het **ei** in de soep en garneer met de achtergehouden groene delen van de **lente-ui**. Serveer met de **platbroden**.

★★**TIP:** Houd je van knapperig platbrood? Besprenkel de platbroden dan met wat olijfolie en zout en bak ze in 3 – 4 minuten bruin in een oven van 210 graden.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui (st) *	2	4	6	8	10	12
Pompoenblokjes (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Vrije-uitlooperi (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Libanees platbrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Pindakaas (kuipje) 5) 22)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokjes* (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)	3443 / 823	405 / 97
Vet totaal (g)	29	3
Waarvan verzadigd (g)	6,5	0,8
Koolhydraten (g)	110	13
Waarvan suikers (g)	7,5	0,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	5,1	0,6


## ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 22) (Andere) 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 12 | 2018

