



POMPOEN-PINDASOEP MET EI

Met peen en Libanees platbrood



PINDAKAAS

Peanut butter, Erdnussbutter en beurre de cacahuète - waarom noemen wij het eigenlijk geen pindaboter? Dat komt door de Boterwet uit 1889, die voorschreef dat alleen roomboter boter mocht heten.



Knoflookteen



Peen *



Bosui *



Pompoenblokjes *



Kerriepoeder



Vrije-uitloepi *



Libanees platbrood



Pindakaas

Totaal: 25-30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen 5 dagen

Family

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

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 BOSUI SNIJDEN

Snijd de **bosui** 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 **bosui** 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 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 bosui? 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 **bosui**. 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
Bosui (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-uitlooppeel (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
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokjes (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* 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).