



TOMAAT-PAPRIKASOEP MET PARELCOUSCOUS

met zure room, verse dragon en zelfgemaakte soepstengels



Ui



Knoflookteen



Tomaat *



Rode paprika *



Gedroogde abrikozen



Verse dragon *



Parelcouscous



Witte ciabatta



Zure room *



Geraspte Italiaanse kaas *

Totaal: **30** min.

Veggie

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **5** dagen

De zoete noot in deze soep komt niet alleen van de paprika en tomaat, er zitten ook gedroogde abrikozen in. Deze bevatten net zoveel vitaminen als verse abrikozen. Wist je dat in landen rondom de Middellandse Zee deze vrucht traditioneel gedroogd wordt om de houdbaarheid te verlengen?

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, pan met deksel, bakplaat met bakpapier en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **tomaat-paprikasoep met parelcouscous**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en kook 300 ml water per persoon voor de soep. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat**, de **rode paprika** en de gedroogde **abrikozen** in stukken. Ris de blaadjes van de takjes **dragon** en snijd de blaadjes fijn.



4 SOEPSTENGELS BAKKEN

Snijd ondertussen de **witte ciabatta** open en snijd elke helft in drie repen. Leg de repen op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige **olijfolie**. Bestrooi met de overige **knoflook**, peper en zout. Bak in 6 – 8 minuten krokant in de oven.



2 SOEP MAKEN

Verhit de helft van de **olijfolie** in een soeppan met deksel en bak de **ui**, de **tomaat**, de **paprika**, de **abrikozen** en de helft van de **knoflook** al roerend 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg per persoon 200 ml van het kokende water toe en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan. Kook de **soep**, afgedekt, 15 minuten.



5 PUREREN EN MENGEN

Haal ondertussen de soeppan van het vuur. Voeg de helft van de **zure room** toe en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en voeg eventueel het overige kokende water toe als je de **soep** wilt verdunnen. Roer vervolgens de **parelcouscous** door de **soep**.

★ **TIP:** Weeg de parelcouscous af voor je hem gebruikt. Het zou kunnen dat je meer parelcouscous hebt gekregen dan nodig is voor deze soep.



3 PARELCOUSCOUS KOKEN

Zorg ondertussen dat de **parelcouscous** ★ net onder water staat in een pan met deksel, breng aan de kook en kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 – 14 minuten. Roer af en toe door, zodat de **parelcouscous** niet aan de pan blijft plakken. Giet daarna af, roer de **couscous** los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de kommen en garneer met de **Italiaanse kaas** 🧀, de overige **zure room** en de **dragon** ★★. Serveer met de **soepstengels**.

★★ **TIP:** Dragon heeft een vrij sterke smaak, dus proef goed en voeg naar smaak meer of minder toe.

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
Tomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde abrikozen (g) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Verse dragon (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Parelcouscous (g) 1)	30	60	85	120	145	180
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Zure room (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Geraspte Italiaanse kaas (g) 3) 7) *	12½	25	37½	50	62½	75

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	2	3	3	4
Groentebouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2590 / 619	506 / 121
Vet totaal (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,3
Koolhydraten (g)	81	16
Waarvan suikers (g)	26,3	5,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	3,7	0,7

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 22) Noten
25) Sesam 27) Lupine

📌 **TIP:** Je krijgt meer Italiaanse kaas dan je nodig hebt voor het gerecht. Let jij niet op je calorie-inname? Garneer de soep dan met alle kaas.

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

