



Tomaat-paprikasoep met parelcouscous

met zure room, verse dragon en zelfgemaakte soepstengels

FAMILY **VEGGIE** 30 min. • Eet binnen 3 dagen



FAMILY



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Rode paprika



Verse dragon



Parelcouscous



Bruine ciabatta



Zure room



Geraspte Italiaanse kaas

Voorraadkast items

Olijfolie, Groentebouillonblokje, Peper en zout

Begin goed

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

Benodigheden

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, soeppan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	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
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parelcouscous (g 1)	30	60	85	120	145	180
Bruine ciabatta (st 1) 3) 6) 7) 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	4	5
Groentebouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2642 /632	511 /122
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,3
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	29,2	5,7
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja

7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten

25) Sesamzaad 27) Lupine

Contact

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



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**, en de **rode paprika** in stukken. Ris de blaadjes van de takjes **dragon** en snijd de blaadjes fijn.



4. Soepstengels bakken

Snijd ondertussen de **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** 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.



3. Parelcouscous koken

Zorg ondertussen dat de **parelcouscous** (zie TIP) 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.

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



6. Serveren

Verdeel de soep over de kommen en garneer met de **Italiaanse kaas**, de overige **zure room** en de **dragon** (zie TIP). Serveer met de soepstengels.

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

WEETJE: Wist je dat dit gerecht ruim 300 g groente bevat en meer vitamine C dan de ADH?

Eet smakelijk!