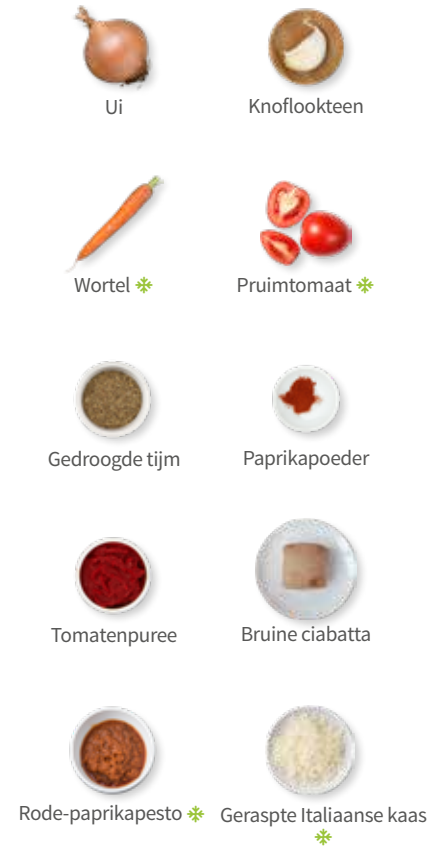




# Tomatensoep met paprikapesto-bruschetta's

met geraspte Italiaanse kaas



- Totaal voor 2 personen: **30 min.**
- Gemakkelijk
- Eet binnen **5** dagen
- Family
- Veggie
- Calorie-focus

Met dit gerecht krijg je maar liefst 400 gram groenten en 50% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels binnen. En dan hebben we het nog niet eens over de vitamine A gehad. Deze vitamine haal je vooral uit de wortel, maar zit ook in tomaat en is belangrijk voor gezonde ogen en een sterk immuunsysteem. Door de toevoeging van Italiaanse kaas geef je de soep extra veel smaak. Tel daar de bruschetta met paprikapesto bij op en je zit zo in Italië!

**BENODIGDHEDEN**

Soeppan met deksel, bakplaat met bakpapier en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **tomatensoep met paprikapesto-bruschetta's**.



**1 GROENTEN SNIJDEN**

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in dunne halve plakken en de **pruimtomaat** in parten ★.



**2 GROENTEN BAKKEN**

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **wortel**, **pruimtomaat**, **gedroogde tijm**, het **paprikapoeder** en de **tomatenpuree** toe en bak 2 minuten.



**3 SOEP KOKEN**

Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan. Voeg de honing en 300 ml kokend water toe per persoon. Kook de soep, afgedekt, 12 – 15 minuten op laag vuur.



**4 BRUSCHETTA'S MAKEN**

Snijd ondertussen de **ciabatta** in plakken van 1 cm. Verdeel de sneetjes **ciabatta** over een bakplaat met bakpapier, beleg met de **rode-paprikapesto**, besprenkel eventueel met de overige olijfolie en bak 6 – 8 minuten in de oven.



**5 SOEP PUREREN**

Haal de soep van het vuur, voeg de helft van de **Italiaanse kaas** toe en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel (warm) water toe als je de soep wilt verdunnen en breng op smaak met peper en zout.

★ **TIP:** Houd je niet van de velletjes en pitjes van een tomaat? Maak met een mes een kruisje in de onderkant en dompel hem kort in kokend water. Nu verwijder je eenvoudig het velletje. Snijd hem open om de zaadjes te verwijderen.



**6 SERVEREN**

Verdeel de soep over de soepkommen en garneer met de overige **Italiaanse kaas**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en serveer met de paprikapesto-bruschetta's.

**1-6 PERSONEN**  
**INGREDIËNTEN**

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	4	5
Wortel (st) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Pruimtomaat (st) *	3	6	9	12	15	18
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Rode-paprikapesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Geraspte Italiaanse kaas (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2383 / 570	389 / 93
Vet totaal (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,4
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	24,8	4,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	4,5	0,7

**ALLERGENEN**

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

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

