



Tomatensoep met paprikapesto-bruschetta's

boordevol groente en vitamine A

JUNI IN BALANS

Lekker in je vel de zomer tegemoet? Ga deze maand elke week voor een balansrecept met extra veel groenten, lekker veel vezels en minder dan 600 calorieën.



BALANSRECEPT



Ui



Knoflookteen



Wortel *



Pruimtomaat *



Gedroogde tijm



Paprikapoeder



Tomatenpuree



Bruine ciabatta



Rode-paprikapesto *



Geraspte Italiaanse kaas *

Totaal: 30 min.

Family

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

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 grana padano 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 de tomaat? Maak dan met een mes een kruisje in de onderkant van de tomaat en dompel deze kort in kokend water. Nu is het velletje makkelijk te verwijderen. Snijd vervolgens open en verwijder de zaadjes.



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**.

✳ **WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan de helft van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid voedingsvezels bevat en rijk is aan vitamine A? Vitamine A is van belang voor gezonde ogen en een sterk immuunsysteem.

1-6 PERSONEN
INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Wortel (st) ✳	⅓	⅔	1	1½	1½	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 (blik)	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	2	2	3	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)	2393 / 572	264 / 63
Vet totaal (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	8,0	0,9
Koolhydraten (g)	60	7
Waarvan suikers (g)	25,0	2,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	5,0	0,6

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.

