



WORTEL-PASTINAAKSOEP

Met amandel-korianderolie en een rozenbroodje



SYNERA BLANCO

Deze wijn uit Catalonië is gemaakt van macabeo en chardonnay. Die eerste druif zorgt voor kruidigheid in deze frisse, fruitige wijn met aroma's van peer, appel, banaan, sinaasappel, witte bloemen zoals jasmijn en een vleugje anijs.



Ui



Nicola aardappelen



Pastinaak ✨



Peen ✨



Gemalen kurkuma



Bruin rozenbroodje



Amandelen



Verse koriander ✨



Totaal: 30-35 min.



Family



Gemakkelijk



Veggie



Eet binnen 5 dagen

Deze vullende maaltijdsoep is heerlijk troostrijk op een druilerige avond en past perfect in de #WeekZonderVlees, want dat is het deze week in Nederland! Pastinaak is familie van de oranje peen - wie weet passen daarom de smaken in deze winterse soep zo goed bij elkaar. De pastinaak is nog iets zoeter dan een wortel en heeft een wat anijsachtige smaak. Ook is hij iets zachter van structuur.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan of **grote pan met deksel**, koekenpan, **kleine kom** en **staafmixer**.
Laten we beginnen met het koken van de **wortel-pastinaaksoep**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 500 ml water per persoon voor de soep. Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** en de **pastinaak**.



2 SNIJDEN

Snijd de **aardappelen**, **pastinaak** en **peen** in kleine blokjes.



3 SOEP BEREIDEN

Verhit de roomboter in een soeppan of grote pan met deksel en fruit de **ui** 2 – 3 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **pastinaak**, **peen** en **kurkuma** toe en bak al roerend 3 – 4 minuten. Voeg de **aardappelen** en het kokende water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken, of tot de groenten gaar zijn.



4 BROODJE AFBAKKEN

Besprenkel ondertussen het **rozenbroodje** met een klein beetje water en bak 7 – 9 minuten in de oven.



5 OLIE MAKEN

Hak ondertussen de **amandelen** en de **koriander** zeer fijn. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **amandelen** goudbruin. Laat de **amandelen** afkoelen en meng vervolgens met de **koriander** en de extra vierge olijfolie in een kleine kom. Breng de amandel-korianderolie op smaak met ruim peper en zout.



6 SERVEREN

Haal de pan met soep van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **soep** over de soepkommen. Garneer de **soep** met de **amandel-korianderolie** en serveer met het **rozenbroodje** ★.

★**TIP:** Houd je niet van koriander of eet je dit gerecht met kinderen? Serveer de amandel-korianderolie dan apart.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Nicola aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Pastinaak (g) *	125	250	375	500	625	750
Peen (st) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bruin rozenbroodje (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Amandelen (g) 8) 19) 22) 25)	20	30	40	50	60	70
Verse koriander (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Roomboter* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Groentebouillonblokjes* (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3297 / 788	341 / 81
Vet totaal (g)	37	4
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,4
Koolhydraten (g)	89	9
Waarvan suikers (g)	12,3	1,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	5,0	0,5


ALLERGENEN

1) Gluten 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 10 | 2018

