



WIJNBOX

La Vieille Ferme Rouge

Deze rode wijn is zacht, rond en soepel en combineert het beste met het lichtzoete karakter van de wortel in deze soep.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 49
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verassing!

Wortel-tomatensoep met Italiaanse invloeden

Met romige buffelmozzarella en zoete rozijnen-notenbrood

Deze soep maak je met ui, knoflook, wortel en tomaat. Samen zorgen deze ingrediënten voor een heerlijke zoete smaak en voor een kleur die wij het beste kunnen beschrijven als 'zonsondergang'. De mozzarella maakt de soep romig zacht en de basilicum zorgt voor een frisse tint.

bewaar in de koelkast



35-40 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



vegetarisch



kind-
vriendelijk



Mozzarella



Basilicum



Peen



Knoflookteen



Ui



Tomaat



Volkoren rozijnen-notenbroodje

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Peen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Basilicum (blaadjes) 23)	6	12	18	24	30	36
Volkoren rozijnen-notenbroodje (st) 1) 8) 17) 20) 21) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Mozzarella (g) 7)	125	250	375	500	625	750
Groentebouillon (ml)*	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose
8) Noten
Kan sporen bevatten van 17) eieren, 20) soja, 21) melk/lactose, 23) selderij, 25) sesam en 27) lupine.

Benodigheden

Soeppan met deksel, staafmixer

Voedingswaarden 746 kcal | 30 g eiwit | 49 g koolhydraten | 45 g vet, waarvan 23 g verzadigd | 12 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de peen in dunne halve plakken en de tomaat in parten. Scheur de basilicum klein.

2 Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de ui en knoflook 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de peen en tomaat toe en bak 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de bouillon toe en kook de soep, afgedekt, 12 - 15 minuten op middelmatig vuur.

3 Bak ondertussen het rozijnen-notenbrood in de oven gedurende 6 - 8 minuten. Laat de mozzarella uitlekken en scheur de mozzarella klein.

4 Haal vervolgens de soeppan met deksel van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is. Breng op smaak met peper en zout.

5 Verdeel de soep over de soepkommen en garneer met mozzarella en basilicum. Serveer met het noten-rozijnenbrood.



Tip! Wil je liever een kruidigere soep? Pureer dan de basilicum mee!