



# ZOETE BATAAT-WORTELSOEP MET FRISSE YOGHURT

Met zonnebloempitten en een kurkumabroodje



- Totaal: **30-35** min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen **5** dagen
- Family
- Veggie

Met het eten van soep krijg je zonder moeite veel groente binnen. Dat geldt ook voor deze oranje soep met bataat, wortel en bleekselderij, echte vitaminebommetjes. Je bestrooit de soep met geroosterde zonnebloempitten voor een lekkere bite.



## VARAS ROSÉ

*Dit gerecht is een combinatie van uiteenlopende smaken en structuren. Een krachtige rosé biedt daaraan een mooi tegenwicht.*



Ui



Knoflook



Bleekselderij \*



Bataat



Peen \*



Kurkumabroodje



Zonnebloempitten



Volle yoghurt \*

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, koekenpan en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **zoete bataat-wortelsoep met frisse yoghurt**.



### 1 GROENTEN SNIJDEN

Bereid de bouillon. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Halveer de stengels **bleekselderij** in de lengte en snijd vervolgens in boogjes van 1 cm. Schil de **bataat** en snijd in blokjes van 2 cm. Halveer de **peen** in de lengte en snijd vervolgens in halve plakken.



### 2 SOEP KOKEN

Verhit de roomboter in een soeppan met deksel en fruit de **ui**, **knoflook** en **bleekselderij** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **bataat** en **peen** toe en bak 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de bouillon toe, dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.



### 3 BROODJE BAKKEN

Bak ondertussen het **kurkumabroodje** 6 – 8 minuten in de oven.



### 4 ROOSTEREN

Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster de **zonnebloempitten**, zonder olie, in 2 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 5 SOEP PUREREN

Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als je de soep wil verdunnen en breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de soep over de soepkommen. Garneer met de **yoghurt**, bestrooi met de **zonnebloempitten** en serveer het **kurkumabroodje** erbij.

# 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
Bleekselderij (stengel) 9) *	1½	3	4½	6	7½	9
Bataat (g)	150	300	450	600	750	900
Peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Kurkumabroodje (st) 1) 17) 20) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloempitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Volle yoghurt (el) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Groentebouillon* (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Roomboter* (el)	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2356 / 563	263 / 63
Vet totaal (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	7,2	0,8
Koolhydraten (g)	83	9
Waarvan suikers (g)	19,1	2,1
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	13	1
Zout (g)	5,7	0,6

## ALLERGENEN


1) Gluten 7) Melk/lactose 9) Selderij

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja

22) Noten 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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 27 | 2017



## \*WEETJE

Wist je dat deze soep bijna de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voedingsvezels bevat?