



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 11
2016

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

Broccoli-preisoep met pecorino en tomatenbrood

Met geroosterde zonnebloempitten

De prei in dit recept is afkomstig van boer Gert uit het Gelderse dorp De Heurne. Op sociale media vind je een video waarin Gert je meeneemt naar zijn akkers. Bij de soep eet je een tomatenbroodje. Dit broodje is nieuw in ons assortiment en is gemaakt van biologische tomatentapenade en kaas.

- 35-40 min gemakkelijk
- vegetarisch kindvriendelijk
- Synera (wit)



Sjalot



Knoflookteen



Melody aardappel



Broccoli



Prei



Zonnebloempitten



Tomatenbrood



Pecorino

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Melody aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Broccoli (g)	150	250	400	500	650	800
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloempitten (g) 15	10	15	20	25	30	35
Tomatenbrood 1 7 15	1	2	3	4	5	6
Pecorino (g) 3 7	25	50	75	100	125	150
Groentebouillonblokje*	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	½	1	1	1½	2	2
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren
7) Melk/lactose **15)** Kan sporen bevatten van schaaldieren, eieren, vis, soja, noten, selderij, mosterd, sesam, sulfiet, pinda's en lupine

Benodigdheden

Soeppan of wok met deksel, staafmixer

Voedingswaarden 605 kcal | 24 g eiwit | 69 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 12 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden en kook 500 ml water per persoon.



2 Snipper de sjalot. Snijd of pers de knoflook fijn. Schil of was de aardappelen (melody) grondig en snijd in kwarten. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de prei in ringen.

3 Verhit een soeppan of wok met deksel op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 Smelt vervolgens de roomboter in de soeppan of wok en fruit de sjalot en knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de aardappelen, broccoli, prei en 400 ml water per persoon toe, verkruimel het bouillonblokje boven de pan en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken.

5 Bak ondertussen het tomatenbrood 7 minuten in de oven.

6 Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel het overige kokende water toe als je de soep wilt verdunnen. Voeg daarna de helft van de pecorino toe en laat al roerende smelten. Breng op smaak met peper en zout.



7 Verdeel de soep over de kommen en garneer met de zonnebloempitten en overige pecorino. Serveer met het tomatenbrood.