



# Bloemkoolsoep met krokante spekjes met hazelnoten en peterselie

30 min. • Eet binnen 5 dagen • Caloriefocus



Ui



Knoflookteen



Bloemkool



Kruimige aardappelen



Geroosterde  
Hazelnoten



Verse bladpeterselie



Bruine ciabatta



Nootmuskaat



Spekblokjes



Zure room

## Voorraadkast items

Roomboter, groentebouillonblokje, olijfolie, honing, mosterd, peper en zout

## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Koekenpan, rasp, bakplaat, bakpapier, soeppan met deksel, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Bloemkool* (g)	400	750	1000	1500	1750	2250
Kruimige aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Geroosterde hazelnoten (g 8)	10	15	20	25	35	40
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bruine ciabatta (st 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Nootmuskaat (bol)	1	1	1	1	2	2
Spekblokjes* (g)	50	75	110	150	185	225
Zure room* (g 7)	25	50	75	100	125	150

### Zelf toevoegen

Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokjes (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2554 /611	413 /99
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,2
Koolhydraten (g)	46	7
Waarvan suikers (g)	16,5	2,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	6,0	1,0

## Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/Lactose

8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesamzaad 27) Lupine

## Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden en breng 400 ml water per persoon aan de kook voor de soep. Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bloem** van de **bloemkool** (zie TIP) in roosjes en de steel in blokjes. Schil de **aardappel** en snijd in blokjes.

**TIP:** *Wist je dat je de bladeren van de bloemkool ook kunt eten? Je kookt ze iets langer dan de bloem zelf - heerlijk in een curry of soep. Bewaar ze in de koelkast en gebruik ze voor je volgende maaltijd.*



## 4. Toppings bakken

Verhit een koekenpan, zonder olie of boter, op middelhoog vuur. Bak de **spekblokjes** in 6 – 8 minuten krokant. Voeg de laatste 2 minuten de **hazelnoten** toe. Haal de pan van het vuur en meng de **spekblokjes** en **hazelnoten** met ½ tl honing per persoon. Schep goed om, zodat de honing goed over de **spekjes** en **hazelnoten** verdeeld wordt.



## 2. Bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **bloemkool** 2 – 3 minuten. Voeg de **aardappel** en 400 ml kokend water per persoon toe. Verkruiemel er ¾ bouillonblokjes (zie TIP) per persoon boven de pan en breng, afgedekt, aan de kook. Laat 15 – 20 minuten koken, of tot de **bloemkool** en **aardappelen** zacht zijn. Schep tussendoor een paar keer goed om.

**TIP:** *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de benodigde hoeveelheid bouillonblokjes.*



## 5. Soep pureren

Haal de soeppan van het vuur, voeg 1 tl mosterd per persoon toe en pureer de soep met een staafmixer. Roer ¾ van de **peterselie** en de helft van de **zure room** door de soep en breng goed op smaak met peper, zout en **nootmuskaat**.

**WEETJE:** *Wist je dat de benodigde hoeveelheid bloemkool voor deze soep meer vitamine C bevat dan dagelijks aanbevolen? En wist je dat dit gerecht, mede hierdoor, maar ook door de bruine ciabatta bijna 50% van je dagelijkse behoefte vezels bevat?*



## 3. Toppings snijden

Hak ondertussen de **hazelnoten** grof en snijd de **peterselie** fijn. Hak of scheur de **ciabatta** in grove stukken. Verdeel de ciabattastukjes over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout en bak 8 – 10 minuten in de oven. Rasp ondertussen de **nootmuskaat** met een fijne rasp.



## 6. Serveren

Verdeel de soep over de kommen. Garneer de soep met de **spekblokjes** en **hazelnoten**, de overige **peterselie**, overige **zure room** en de ciabattastukjes. Bestrooi naar smaak met peper en extra **nootmuskaat**.

## Eet smakelijk!