



# BROCCOLISOEP MET ZURE ROOM

met amandelschaafsel en verse munt



**15** MINUTEN

Totaal: **15** min.

Caloriefocus

Supersimpel

Eet binnen **5** dagen

Om ervoor te zorgen dat je binnen 15 minuten aan tafel zit, hebben we de groente in deze romige broccolisoepp alvast voor je gesneden. Even aanbakken, bouillon toevoegen en pureren – een kind kan de was doen. Wist je dat broccoli vol zit met voedingsstoffen, zoals vezels, vitamines en mineralen. Niet alleen een supersnelle maaltijd, maar ook een voedzame. Win-win!

**SUPERSNEL**  
IN SEPTEMBER

Druk, druk, druk? Kies deze maand elke week voor een supersnel recept vol groenten, dat je binnen 15 minuten op tafel zet. Een slim begin van het nieuwe schooljaar!



Bruin rozijnen-walnotenbroodje



Knoflookteen



Verse pureersoep broccoli ✨

Amandelschaafsel



Verse munt ✨



Zure room ✨

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** Soeppan met deksel, koekenpan en staafmixer.  
Laten we beginnen met het koken van de **broccolisoepp met zure room**.



## 1 GROENTEN AANBAKKEN

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bak het **walnoten-rozijnenbroodje** 8 minuten ★.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de olijfolie op middelhoog vuur in een soeppan met deksel.
- Voeg de **knoflook** en de **groenten** uit de beker toe aan de pan en bak 2 minuten.



## 3 SOEP PUREREN

- Pureer de soep met een staafmixer en roer de helft van de **zure room** erdoor. Voeg eventueel meer water of bouillon toe als je de soep wilt verdunnen.
- Snijd het **walnoten-rozijnenbroodje** in plakken, besmeer met boter en bestrooi met zout.



## 2 SOEP KOKEN

- Bereid de bouillon en voeg toe aan de soeppan.
- Kook, afgedekt, 6 – 8 minuten, of tot de **groenten** zacht genoeg zijn om te pureren.
- Verhit ondertussen een koekenpan en rooster het **amandelschaafsel** tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Haal de blaadjes **mint** van de takjes en snijd in reepjes.



## 4 SERVEREN

- Verdeel de soep over kommen.
- Garneer met het **amandelschaafsel**, de **mint** en de overige **zure room**.
- Serveer met de plakken **brood**.

★**TIP:** Je kunt het broodje ook in de lengte halveren en in een broodrooster toasten.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bruin rozijnen-walnotenbroodje (st) 1) 8) 17) 20) 21) 25)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse pureersoep broccoli (g) 23) *	175	350	525	700	875	1050
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Verse munt (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Zure room (g) 7) *	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2205 / 527	343 / 82
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,5
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	18,1	2,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	13	2
Zout (g)	4,1	0,6

### ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/Lactose 23) Selderij 25) Sesamzaad

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

