



LENTESOEP MET DILLE EN YOGHURT

met groene pesto en zelfgemaakte croutons



Knoflookteen



Courgette *



Prei *



Verse dille *



Demi baguette



Groene pesto *



Zure room *

Totaal: 25 min.

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Het is volop zomer – hoog tijd voor een fris zomerrecept. Er gaat niets boven zelfgemaakte soep en vandaag maak je een frisse groene versie met courgette, prei en dille gegarneerd met yoghurt. De perfecte afsluiting van een mooie zomerdag. Laat je ons weten of het in de smaak valt?

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, staafmixer, bakplaat met bakpapier en grote koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **lentesoep met dille en yoghurt**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon ☺. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in blokjes en de **prei** in ringen. Hak de **dille** grof.



2 SOEP KOKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan op middelmatig vuur. Voeg de **knoflook**, **prei** en **courgette** toe en bak 6 – 8 minuten. Voeg de bouillon toe aan de soeppan, verlaag het vuur en laat de soep, afgedekt, 5 – 6 minuten zachtjes koken.



3 BRUSCHETTA'S BEREIDEN

Snijd ondertussen de helft van de **baguette** in blokjes en de andere helft in plakken van 1 cm dik. Verdeel de plakken over een bakplaat met bakpapier en besmeer met de helft van de **groene pesto**. Besprenkel eventueel met wat olijfolie en bak 8 – 10 minuten in de oven.



4 CROUTONS MAKEN

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de blokjes **baguette** in 6 – 7 minuten bruin. Voeg wat extra olie toe wanneer de croutons te snel bruinen. Breng op smaak met peper en zout.



5 SOEP PUREREN

Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg eventueel meer bouillon of water toe als je de soep te dik vindt. Roer vervolgens de overige **pesto** door de soep.



6 SERVEREN

Verdeel de soep over de borden en garneer met de **zure room**, de croutons en de **dille**. Serveer met de pesto-bruschetta's.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Demi baguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Groene pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Zure room (g) 7) *	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3414 / 816	445 / 106
Vet totaal (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,1
Koolhydraten (g)	84	11
Waarvan suikers (g)	14,6	1,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	5,0	0,7

ALLERGENEN

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

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose

22) Noten 25) Sesam

👉 **TIP:** Let jij op je zout-inname? Gebruik dan ¼ bouillonblokjes per persoon.

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

