



# KONINKLIJKE POMPOEN-PINDASOEP

Geserveerd met wit platbrood en een ei



Knoflookteen



Peen \*



Bosui \*



Pompoenblokjes \*



Kerriepoeder



Vrije-uitloepi \*



Wit platbrood



Pindakaas

Totaal: **25-30** min.

Veggie

Gemakkelijk

Family

Eet binnen **5** dagen

Deze oranje pompoen-pindasoep past helemaal in de feestelijke stijl van Koningsdag! Pindakaas is een wat ongewoon ingrediënt in een soep – het zorgt voor een Indonesisch tintje dat doet denken aan satésaus. Lekker met de zoete smaak van de pompoen! Maak de soep af met een gekookt eitje en gebruik het platbrood om in de soep te dopen.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, steelpan met deksel, koekenpan en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **koninklijke pompoen-pindasoep met ei**.



## 1 VOORBEREIDEN

Kook 400 ml water per persoon voor de soep. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peen** in plakken.



## 2 BOSUI SNIJDEN

Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd van het groene gedeelte 1 el per persoon apart voor de garnering.



## 3 BAKKEN EN KOKEN

Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel en roerbak de **knoflook**, de **peen**, de **pompoenblokjes**, het **kerriepoeder** en de overige **bosui** 2 minuten op hoog vuur ★. Voeg vervolgens 300 ml kokend water per persoon toe, verkruimel ¾ bouillonblokjes per persoon boven de pan en breng afgedekt aan de kook. Laat de soep 14 – 16 minuten zachtjes koken.



## 4 EI KOKEN

Breng ondertussen het **ei** aan de kook in een steelpan met deksel en kook het **ei**, afgedekt, in 6 – 8 minuten hard. Spoel daarna onder koud water. Pel het **ei** en snijd het doormidden.



## 5 SOEP PUREREN

Verwarm ondertussen de **platbroden** in een droge koekenpan op middelhoog vuur, 30 seconden per kant ★★. Haal de soep van het vuur, voeg de **pindakaas** toe en pureer met een staafmixer. Voeg extra kokend water toe als je de soep wilt verdunnen. Breng op smaak met peper en zout.

★★**TIP:** Geen liefhebber van rauwe bosui? Kook bij stap 3 dan alle bosui mee in de soep.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de soepkommen, leg het **ei** in de soep en garneer met de achtergehouden groene delen van de **bosui**. Serveer met de **platbroden**.

★★**TIP:** Houd je van knapperig platbrood? Besprenkel de platbroden dan met wat olijfolie en zout en bak ze in 3 – 4 minuten bruin in een oven van 210 graden.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peen (g) *	100	200	300	400	500	600
Bosui (st) *	2	4	6	8	10	12
Pompoenblokjes (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Vrije-uitlooper (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Wit platbrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Pindakaas (kuipje) 5) 22)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokjes (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3012 / 720	600 / 144
Vet totaal (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1,2
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	11,1	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	4,7	0,9

## ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 9) Selderij 10) Mosterd  
Kan sporen bevatten van: 22) Noten 23) Selderij

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

