



# TOMAAT-PAPRIKASOEP MET PARELCOUSCOUS

Met gedroogde abrikozen en soepstengels



## TIJD VOOR PAPRIKA

Deze zomer zetten wij de paprika in het zonnetje en inspireren we jou met verrassende paprikarecepten.



Crème fraîche \*



Grana padano, geraspt \*



Verse dragon \*



Ui



Knoflookteen



Pruimtomaat



Rode paprika



Gedroogde abrikozen



Parelcouscous



Bruine ciabatta

- Totaal: **25-30** min.
- Family
- Gemakkelijk
- Veggie
- Eet binnen **3** dagen
- Quick & Easy

De gedroogde abrikozen geven deze soep een zoete smaak, die nog meer versterkt wordt door de dragon. Dit kruid smaakt namelijk een beetje naar drop en anijs. Dragon wordt veel gebruikt in de Franse keuken en is in dit gerecht de perfecte smaakmaker.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, pan met deksel, bakplaat met bakpapier en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **tomaat-paprikasoep met parelcouscous**.



### 1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en kook 300 ml water per persoon voor de soep. Snipper de **ui**. Snijd of pers de **knoflook** fijn. Snijd de **tomaat**, **paprika** en **abrikozen** in stukken. Ris de **dragonblaadjes** van de takjes en snijd fijn.



### 2 KOKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel en bak de **ui**, **tomaat**, **paprika**, **abrikozen** en de helft van de **knoflook** al roerend 2 minuten. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en voeg 200 ml water per persoon toe. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.



### 3 PARELCOUSCOUS KOKEN

Zorg dat de **parelcouscous** (zie tip!) net onder water staat in een pan met deksel, breng aan de kook en kook de **parelcouscous**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af, roer de korrels met een vork los en laat zonder deksel uitstomen.



### 4 SOEPSTENGELS BAKKEN

Snijd ondertussen de **ciabatta** in de lengte doormidden en vervolgens in drie repen. Leg de repen op een bakplaat met bakpapier en besprenkel de repen met de overige olijfolie en overige **knoflook**. Bak 6 minuten in de oven.

### ★ TIP

Heb je weinig tijd? Bak de ciabatta dan af zonder olie en knoflook. Dit scheelt wat tijd en je voegt alle knoflook toe aan de soep voor extra veel smaak.



### 5 OP SMAAK BRENGEN

Haal de soeppan van het vuur. Voeg 1 el **crème fraîche** per persoon toe en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en voeg eventueel het overige warme water toe als je de soep wilt verdunnen. Voeg de **parelcouscous** toe aan de soep.



### 6 SERVEREN

Verdeel de soep over de kommen, garneer met de **grana padano**, overige **crème fraîche** en de **dragon**. Serveer met de knoflook-soepstengels.

### ★ TIP

Zorg ervoor dat je de hoeveelheid parelcouscous van tevoren weegt. Het kan namelijk voorkomen dat je meer parelcouscous hebt gekregen dan nodig is voor deze soep.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Pruimtomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde abrikozen (g)	25	50	75	100	125	150
Verse dragon (blaadjes) 23) *	4	8	12	15	18	22
Parelcouscous (g) 1) 17)	30	60	85	115	145	170
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (el) 7) 15) 20) *	1½	3	4½	6	7½	9
Grana padano, geraspt (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Olijfolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Groentebouillonblokje* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3029 / 724	423 / 101
Vet totaal (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	13	1,8
Koolhydraten (g)	81	11
Waarvan suikers (g)	26	3,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	4	0,6

### ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) gluten 17) eieren 20) soja

22) noten 23) selderij 25) sesam 27) lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.



En een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 15 | 2017

