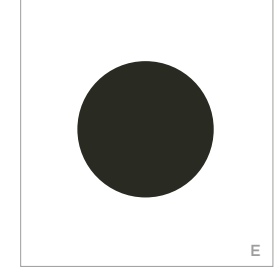




Tomat- och paprikasoppa

med pärlcouscous och dragon

VEGETRISK 25-30 minuter



Schalottenök



Tomat



Pärlcouscous



Crème fraîche



Vitlök



Paprika



Dragon



Parmesan



Grönsaksbuljong



Ciabatta

Nu kör vi

Börja med att tvätta dina grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, kökskniv, kastrull, bakplåt, bakplåtspapper, vitlökspress, rivjärn, stavmixer

Skafferivaror

Salt, Peppar, Olja, Smör, Vatten, Socker

Innehåll

	2 PERS.	4 PERS.
Smör* 7)	20 g	40 g
Schalottenlök	1 st	2 st
Vitlök	2 st	4 st
Tomat	4 st	8 st
Paprika	1 st	2 st
Dragon	½ påse	1 påse
Vatten*	400 ml	800 ml
Grönsaksbuljong 10)	2 g	4 g
Pärlecouscous 11) 13)	170 g	335 g
Ciabatta 3) 7) 8) 11) 13)	½ st	1 st
Crème fraîche 7)	1 burk	2 burkar
Socker*	½ tsk	1 tsk
Parmesan 7)	1 st	2 st
Olja*	efter behov	
Salt*, Peppar*	efter smak	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 564 G
Energi	639 kJ/153 kcal	3602 kJ/861 kcal
Fett	7 g	37 g
varav mättat fett	4 g	22 g
Kolhydrat	19 g	105 g
varav sockerarter	3 g	19 g
Protein	4 g	24 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	0,2 g	1,3 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

Allergier

3) Sesam 7) Mjöl 8) Ägg 10) Selleri 11) Soja 13) Gluten (Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se



1. Förbered grönsaker

Ta ut **smöret*** i rumstemperatur. Sätt ugnen på 220°C. Koka upp vatten* i en vattenkokare.

Riv **schalottenlök**. Skala och pressa **vitlök**. Grovhacka **tomater** och **paprika**. Plocka och finhacka **dragonblad** (kasta stjälken).



4. Värm upp brödet

Halvera **ciabatta** på längden och skär i 5 cm breda skivor. Placera **brödet** på en bakplåt täckt med bakplåtspapper. Blanda **smör*** med resterande vitlök i en skål.

Bre bröden med vitlöksmör och håll över en skvätt med **olja***. Baka i ugnen i 6-8 min tills gyllenbruna.

TIPS!

Sjud soppan istället för att koka den, annars finns risken att grönsakerna blir torra.



2. Stek grönsaker

Hetta upp **olja*** i en stor kastrull. Stek **schalottenlök, tomat, paprika** och **halva vitlöken** i 2 min på låg till medelvärme under omrörning.

Häll i 200 ml kokande **vatten*** per person och **grönsaksbuljong**. Låt soppan sjuda under lock i 15 min.



5. Mixa soppa

Ta soppan av värme. Tillsätt **hälften** av **crème fraîche** och blanda soppan med en stavmixer. Krydda med **salt***, **peppar*** och **socker*** efter smak. Rör i **couscous** i soppan.

TIPS: Häll i en skvätt av resterande kokande vatten om soppan upplevs för tjock.



3. Koka pärlcouscous

Täck **pärlecouscous** med **vatten** i en kastrull medan soppan sjuder. Låt **couscous** koka under lock i 12-14 min. Rör om regelbundet för att förhindra den att fastna i kastrullen.

Häll av vattnet, fluffa upp **grynen** med en gaffel, och sätt åt sidan för att ångtorka.



6. Servera

Riv **parmesan**.

Häll soppan i djupa skålar. Strö över **parmesan**, toppa med en klick **crème fraîche** och hackad **dragon**. Servera med **vitlöksbröd** vid sidan.

Smaklig måltid!