



WIJNBOX

**Masan rosé**  
De frisheid van de yoghurt vind je ook terug in deze Franse rosé. Dat komt door de malolactische gisting, het proces waarbij appelzuren worden omgezet in melkzuren.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 31  
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Bataat-wortelsoep met yoghurt en spinazie-kaasbroodje

De bataat geeft de soep een zoete smaak

Soep zorgt dat je zonder veel moeite veel groenten binnen krijgt. Dat is ook zo met deze oranje soep met bataat en wortel, twee vitaminebommetjes. Het spinazie-kaasbroodje maakt het tot een volwaardige avondmaaltijd en komt van onze ambachtelijke bakkerij Le Perron.

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen  
3 dagen



vegetarisch



kind-  
vriendelijk



Peen



Bleekselderij



Spinazie-kaasbroodje



Volle yoghurt



Ui



Knoflookteen



Bataat



Zonnebloempitten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Bataat (g)	150	300	450	600	750	900
Peen	½	1	1½	2	2½	3
Bleekselderij (stengel)	1½	3	4½	6	7½	9
Spinazie-kaasbroodje 1) 7) 15)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloempitten (g) 15)	10	20	30	40	50	60
Volle yoghurt (el) 7) 15)	2	4	6	8	10	12
Roomboter (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Groentebouillonblokje*	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout*	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose 15) Kan sporen bevatten van eieren, pinda's, soja, noten, mosterd, sesam en lupine

### Benodigdheden

Soeppan met deksel, koekenpan, staafmixer

**Voedingswaarden** 643 kcal | 21 g eiwit | 78 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 14 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 200 graden en kook 500 ml water per persoon. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Schil de bataat en snijd in blokjes van 2 cm en snijd de peen in halve plakken. Snijd de bleekselderij in stukken van 1 cm.



**2** Verhit de roomboter in een soeppan met deksel en fruit de ui, knoflook en bleekselderij 2 minuten op laag vuur. Voeg de bataat en peen toe en bak al roerende 3 minuten op middelmatig vuur. Voeg 400 ml kokend water per persoon toe en verkruimel het bouillonblokje boven de soeppan. Laat afgedekt 15 minuten zachtjes koken.

**3** Bak ondertussen het spinazie-kaasbroodje 6 – 8 minuten in de oven.

**4** Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten, zonder olie, 2 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



**5** Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is. Zet de soep terug op het vuur en breng op smaak met peper en zout.

**6** Verdeel de soep over de soepkommen. Bestrooi met de zonnebloempitten, gaarneer met de yoghurt en serveer het spinazie-kaasbroodje erbij.



**Weetje!** Wist je dat deze soep bijna de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan voedingsvezels bevat?