

Hello  
FRESH

www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 04  
2017



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

## Zoete bloemkool-broccolisoepp

Met crème fraîche, cashewnoten en een kurkumabroodje

Deze soep bevat veel groente en kruidige komijn. Het is ook lekker fris met een schepje crème fraîche en korianderblaadjes. Ben je geen fan van koriander? Garneer dan alleen de soep van de liefhebber met koriander.



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen  
5 dagen



kind-  
vriendelijk



vegetarisch

bewaar in de koelkast



Bloemkool



Broccoli



Verse koriander



Crème fraîche



Binten aardappelen



Kurkuma



Komijn



Kurkumabroodje



Cashewnoten

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Binten aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Bloemkool (g)	175	350	525	700	875	1050
Broccoli (g)	125	250	375	500	725	850
Kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Kurkumabroodje (st) <sup>1,17,20,21,22,24,25,27</sup>	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (takjes) <sup>23</sup>	½	1	2	4	6	8
Cashewnoten (g) <sup>8, 19, 22</sup>	10	20	30	40	50	60
Crème fraîche (el) <sup>7, 15, 20</sup>	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el) *	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokjes (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout *	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

1) Gluten, 7) Melk (inclusief lactose) en 8) Noten  
Kan sporen bevatten van  
15) gluten, 17) eieren, 19) pinda's, 20) soja, 21) melk (inclusief lactose), 22) noten, 23) selderij, 24) mosterd, 25) sesam en 27) lupine

## Benodigheden

Soeppan met deksel, staafmixer

## Voedingswaarden

	Energie kj / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2436 / 581	25	8,1	65	8,1	11	19	3,8
100 g **	214 / 51	2	1	6	1	1	2	0

\* Per persoon per portie | \*\* Per 100 gram



**1** Kook 600 ml water per persoon en verwarm de oven voor op 200 graden. Schil of was de aardappelen (binten) grondig en snijd in grove stukken. Snijd de bloem van de bloemkool en broccoli in roosjes en de steel in blokjes.



**2** Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur en bak de aardappelen, bloemkool, broccoli, kurkuma en komijn al roerende 1 minuut. Voeg het kokende water toe, verkruimel het bouillonblokjes boven de pan. Dek de pan af, breng de soep aan de kook en laat 15 minuten zachtjes koken.



**3** Bak ondertussen het kurkumabroodje 6 - 8 minuten in de oven. Snijd de koriander grof en hak de cashewnoten grof.

**4** Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als je de soep wilt verdunnen en breng op smaak met peper en zout.



**5** Verdeel de soep over de soepkommen. Schep de crème fraîche in het midden en garneer met de cashewnoten en koriander.

**Tip!** Heb je minder tijd om dit gerecht te maken? Maak het broodje dan net iets spannender. Snijd het broodje in plakken. Meng 1 el roomboter per persoon met een klein gedeelte van de kurkuma en komijn. Breng de boter op smaak met peper en zout en bestrijk de plakken brood met de boter. Bak daarna ongeveer 6 minuten in de oven.