



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 50
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto's worden verzameld!

DE BINTJE AARDAPPEL IS 108 JAAR, EEN VAN DE OUDSTE AARDAPPELRASSEN IN NEDERLAND. HET WERD GEKWEEST DOOR EEN ONDERWIJZER UIT FRIESLAND. HIJ VERNOEMDE DE AARDAPPEL NAAR EEN LEERLINGE MET DE NAAM BINTJE JANSMA.

GROENE SOEP MET CIABATTA



30-35 min



gemakkelijk



vegetarisch



Espiga (wit)



Ui



Bintje aardappelen



Broccoli



Pompoenpitten



Zuurdesemciabatta



Belegende kaas

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Bintje aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Broccoli (g)	250	400	650	800	1050	1200
Pompoenpitten (g) 15)	10	15	20	25	30	35
Zuurdesemciabatta 1) 6) 11) 15)	1	2	3	4	5	6
Belegen kaas (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokjes*	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose 11) Sesam
15) Kan sporen bevatten van pinda's, noten, melk/lactose, mosterd, sulfiet, lupine en eieren

Benodigheden

Soeppan of grote pan met deksel, staafmixer

Voedingswaarden 735 kcal | 32 g eiwit | 86 g koolhydraten | 26 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 14 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 500 ml water per persoon.

2 Snipper de ui. Schil of was de aardappelen (bintje) grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel klein.

3 Verhit een soeppan of grote pan met deksel op hoog vuur en rooster de pompoenpitten, zonder olie, tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.

4 Verhit vervolgens de roomboter in de soeppan of grote pan met deksel en fruit de ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de broccoli toe en bak al roerende 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de aardappelen en 400 ml water per persoon toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken.

5 Snijd ondertussen de zuurdesemciabatta open en verdeel ½ van de belegen kaas over de helften. Bak de zuurdesemciabatta 6 - 8 minuten in de oven.

6 Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg eventueel het extra water toe als je de soep wilt verdunnen. Zet de soep terug op het vuur, voeg ½ van de belegen kaas, peper en zout toe en verhit nog 1 minuut.

7 Verdeel de soep over de soepkommen. Garneer de soep met de overige belegen kaas en de pompoenpitten. Serveer de soep met de ciabatta met kaas.

HANDIG! Je kunt de soep al in de middag of de avond van tevoren maken. Warm de soep vlak voor etenstijd op. De soep hoeft niet opnieuw te koken.