



IN HET PASTEITJE ZIT FETA. DAT IS GEMAAKT VAN SCHAPENMELK EN KOMT UIT GRIEKENLAND. DAAR BEGONNEN ZE AL HÉÉL VROEG MET HET MAKEN VAN SCHAPENKAAS, AL MEER DAN 2000 JAAR GELEDEN.

WEEK 01  
2016

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

## GROENE SOEP MET HARTIG TAARTJE



30-35 min



supersimpel



vegetarisch



Cabriz (wit)



Maritima aardappelen



Courgette



Ui



Knoflookteen



Oregano



Spinazie-fetapasti

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Maritima aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie-fetapastei <b>1) 3) 7) 13)</b>	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokje*	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten **3)** Eieren

**7)** Melk/lactose

**13)** Lupine

## Benodigheden

Soeppan, staafmixer

**Voedingswaarden** 476 kcal | 8 g eiwit | 55 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 4 g vezels



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

**2** Was de aardappelen (maritima) grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de courgette in plakken. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn.

**3** Verhit de olijfolie in de soeppan en fruit de ui, knoflook en oregano 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de aardappelen en courgette toe en bak al roerende 1 - 2 minuten. Verkrummel het bouillonblokje boven de pan en voeg 400 ml kokend water per persoon toe. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.

**4** Bak ondertussen de spinazie-fetapastei, zonder folie, 20 minuten in de oven.

**5** Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Breng de soep op smaak met peper en zout en voeg het overige kokende water toe als je de soep wilt verdunnen.

**6** Verdeel de soep over de soepkommen. Garneer de soep met extra vierge olijfolie naar smaak en serveer met de spinazie-fetapastei.



**TIP!** Soep is heel kindvriendelijk! Zonder dat de kids het doorhebben krijgen ze hun dagelijkse portie groenten binnen.