



Courgette-preisoep met spekjes

met groene pesto en verse dille

QUICK & EASY **BALANS** 20 min. • Eet binnen 5 dagen

QUICK &
EASY



Knoflookteen



Courgette



Prei



Verse dille



Spekblokjes



Volkoren puntje



Groene pesto



Volle yoghurt

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Koekenpan, staafmixer, soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spekblokjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Volkoren puntje (st) 1) 6) 11) 17) 21) 22)	1	2	3	4	5	6
Groene pesto* (g) 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Volle yoghurt* (g) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml) (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2638 /631	380 /91
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,8
Koolhydraten (g)	35	5
Waarvan suikers (g)	15,1	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	5,1	0,7

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/Lactose 8) Noten 11) Sesamzaad
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 21) Melk/lactose 22) Noten

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Snijden

- Bereid de bouillon en verwarm de oven op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in blokjes en de **prei** in ringen. Hak de **dille** grof.
- Verhit de olijfolie in een soeppan op middelmatig vuur. Voeg de **knoflook, prei** en **courgette** toe en bak 6 – 8 minuten.

TIP: Let je op je zout-inname? Gebruik dan ½ bouillonblokjes per persoon voor 250 ml water en iets minder spekblokjes en pesto. De overige spekblokjes en pesto zijn lekker in een lunchsalade of op een boterham de volgende dag.



3. Soep pureren

- Bak de **volkoren puntjes** 3 – 4 minuten in de voorverwarmde oven.
- Pureer ondertussen de **prei** en **courgette** tot een gladde soep met een staafmixer. Voeg eventueel meer bouillon of water toe als je de soep te dik vindt. Roer vervolgens de **groene pesto** door de soep.

WEETJE: Wist je dat de meeste vitaminen en mineralen in het groene deel van de prei zitten? Niet weggooien dus! Het bevat veel vitamine B6, belangrijk voor je spieren én goed voor je immuunsysteem



2. Spekjes bakken

- Voeg de bouillon toe aan de soeppan, verlaag het vuur en laat de soep 5 – 6 minuten zachtjes koken.
- Verhit ondertussen een koekenpan op middelmatig vuur en bak de **spekblokjes** 8 – 10 minuten, of tot ze knapperig zijn.



4. Serveren

- Verdeel de courgette-preisoep over de borden en garneer met de **yoghurt**, de **spekblokjes** en de **dille**.
- Serveer met het **volkoren puntje**.

WEETJE: Wist je dat het volkoren puntje, in vergelijking met een wit puntje, 3 keer meer vezels en magnesium bevat en 2 keer zoveel vitamine B6, B11 en kalium? Daarnaast zorgen volkoren granen voor een langer verzadigd gevoel en een stabiel energieniveau.

Eet smakelijk!