



De Warmste Soep

Geroosterde tomaat-paprikasoep met gegratineerde broodstengels

50 min. • Eet binnen 5 dagen



HOERA,



IS WEER EEN BEETJE WARMER!

Fantastisch, je hebt de Warmste Soep in je box gekozen en zo de Belgische Federatie van voedselbanken gesteund. Benieuwd hoeveel deze actie heeft opgebracht? Ga naar onze blog!



Tomaat



Rode paprika



Rode ui



Knoflookteen



Vers basilicum



Paprikapoeder



Demi baguette



Geraspte belegen kaas



Zure room

Voorraadkast items

Olijfolie, zwarte balsamicoazijn, groentebouillon, peper en zout

Begin goed

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

Benodigheden

Ovenschaal, bakplaat met bakpapier, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Rode paprika* (st)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Demi baguette (st 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Geraspte belegen kaas* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Zure room* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3006 / 719	326 / 78
Vetten (g)	32	3
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,2
Koolhydraten (g)	80	9
Waarvan suikers (g)	25,5	2,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	22	2
Zout (g)	3,7	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/Lactose 22) Noten 25) Sezamzaad

WEETJE: Dit gerecht bevat bijna 3 keer zoveel vitamine C als de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. De voornaamste bron is de paprika. Ook bevat de soep ongeveer 30% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor vezels.

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **tomaten** in kwarten en de **rode paprika** in repen. Hak de **rode ui** en de **knoflook** grof. Scheur de helft van de **basilicumblaadjes** grof, bewaar de takjes.



2. Groenten roosteren

Meng de **tomaat**, **paprika**, **rode ui**, de helft van de **knoflook**, de **basilicumtakjes** en de helft van de **basilicumblaadjes** in een ovenschaal of op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de groenten met de olijfolie, de zwarte balsamicoazijn en het **paprikapoeder** en meng goed. Breng op smaak met peper en zout en rooster de groenten 30 – 35 minuten in de oven.



3. Tosti's maken

Snijdt ondertussen de **meerzadenbaguette** in de lengte tot broodstengels van 1 – 2 cm breed. Leg de stengels op een bakplaat met bakpapier, besprenkel eventueel met een beetje olijfolie en bestrooi met de **geraspte kaas** en overige **knoflook**. Bereid ook de bouillon.



4. Tosti's afbakken

Plaats de broodstengels boven de groenten in de oven en bak 10 – 12 minuten.



5. Soep pureren

Voeg ondertussen de groenten, inclusief het kookvocht, toe aan een soeppan. Pureer de groenten met een staafmixer en voeg de bouillon toe tot de soep de gewenste dikte heeft.



6. Serveren

Verdeel de soep over de kommen. Garneer de soep met de **zure room** en het overige **basilicum**. Serveer met de broodstengels.

Eet smakelijk!