



LENTESOEP MET DILE

met spekjes en groene pesto



Knoflookteen



Courgette *



Prei *



Verse dille *



Spekblokjes *



Bruin broodje



Groene pesto



Volle yoghurt *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Caloriefocus

Eet binnen 5 dagen

De krokussen en narcissen staan alweer een tijdje in bloei – het is volop lente! Hoog tijd dus voor een fris lente-recept. Er gaat niets boven zelfgemaakte soep en vandaag maak je een groene versie met courgette, prei en dille gearneerd met yoghurt. De perfecte afsluiting van een mooie lentedag.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Koekenpan, staafmixer en soeppan met deksel.
Laten we beginnen met het koken van de **lentesoep met dille**.



1 SNIJDEN EN BAKKEN

- 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 met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **prei** en **courgette** toe en bak 6 – 8 minuten.



3 SOEP PUREREN

- Bak de **broodjes** 3 – 4 minuten in de voorverwarmde oven.
- Pureer ondertussen de soep glad met een staafmixer. Voeg eventueel meer bouillon of water toe als je de soep te dik vindt.
- Roer de **groene pesto** door de soep.



2 KOKEN EN BAKKEN

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



4 SERVEREN

- Verdeel de soep over de borden.
- Garneer met de **yoghurt**, **spekblokjes** en **dille**. Serveer met het **broodje**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	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) *	2 ½	5	7½	10	12½	15
Spekblokjes (g) *	50	100	150	200	250	300
Bruin broodje (st) 1) 6) 17) 20) 22) 25) 27)	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)	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 100 G
Energie (kJ/kcal)	2699 / 645	382 / 91
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	12,0	1,7
Koolhydraten (g)	47	7
Waarvan suikers (g)	17,2	2,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	5,5	0,8

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Melk/lactose 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

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

