



Noord-Afrikaanse tomatensoep met gehaktballen

Rijkgevuld met wortel, bleekselderij en parelcouscous



Peen ✨



Bleekselderij ✨



Ras el hanout



Parelcouscous



Tomatenblokjes



Varkensworst met sinaasappel en ras el hanout ✨



Naanbrood



Verse bladpeterselie ✨

Totaal: 25 min.

Family

Gemakkelijk

Quick & Easy

Eet binnen 5 dagen

Deze rijke tomatensoep breng je op smaak met ras el hanout – een kruidenmengel uit de Arabische keuken. Vrij vertaald betekent ras el hanout 'het beste van de winkel' en is het een mix van de beste specerijen die de kruidenier te bieden heeft. De samenstelling van ras el hanout verschilt dan ook per winkel, maar bevat vaak wel kardemom, kaneel en nootmuskaat. Vandaag geeft het een warme, intense smaak aan je soep.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, soeppan of grote pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Noord-Afrikaanse tomatensoep met gehaktballen**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon ★. Snijd de **peen** en de **bleekselderij** in kleine blokjes.

★**TIP:** Heb je geen runderbouillon in huis? Vervang deze dan door groentebouillon.



4 BALLETTJES MAKEN

Knip of snijd ondertussen de **worst** open en haal de vulling eruit. Draai van de vulling 7 **gehaktballetjes** per persoon. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak de **gehaktballetjes** in 4 – 5 minuten op middelhoog vuur bruin. Bak ondertussen het **naanbrood** 4 – 5 minuten in de oven.



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een soeppan of grote pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ras el hanout-kruiden** een halve minuut, tot die beginnen te geuren. Voeg de **peen** en **bleekselderij** toe en bak, afgedekt, 4 – 5 minuten.



5 SOEP AFMAKEN

Voeg de **gehaktballetjes** met het bakvet toe aan de soep en laat het geheel nog 1 minuut, afgedekt, zachtjes koken. Snijd ondertussen de **bladpeterselie** grof.



3 PARELCOUSCOUS KOKEN

Voeg de **parelcouscous** toe aan de soeppan met deksel en bak al roerend 1 minuut mee. Voeg de **tomatenblokjes** en bouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 10 minuten gaar. Roer regelmatig door.



6 SERVEREN

Verdeel de soep over de kommen, serveer met het **naanbrood** en garneer met de **bladpeterselie**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Peen (g) *	100	200	300	400	500	600
Bleekselderij (g) 9) *	75	150	225	300	375	450
Ras el hanout (g)	1½	3	4½	6	7½	9
Parelcouscous (g) 1)	30	60	85	120	145	180
Tomatenblokjes (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworst met sinaasappel en ras el hanout (st) *	1	2	3	4	5	6
Naanbrood (st) 1) 6) 7) 25)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen

Runderbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3630 / 868	435 / 104
Vet totaal (g)	52	6
Waarvan verzadigd (g)	14,5	1,7
Koolhydraten (g)	69	8
Waarvan suikers (g)	15,4	1,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	5,8	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose 9) Selderij
Kan sporen bevatten van: 25) Sesam

📌**TIP:** Let jij op je zoutinname? Maak de bouillon dan met de helft van het benodigde aantal bouillonblokjes, of vervang de bouillon geheel door kokend water.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).