



# Noord-Afrikaanse tomatensoep met gehaktballen

met wortel, bleekselderij en parelcouscous

**FAMILY** 25 min. • Eet binnen 5 dagen



**FAMILY**



Wortel



Bleekselderij



Ras el hanout



Parelcouscous



Tomatenblokjes



Varkensworst met sinaasappel en ras el hanout



Naanbrood

**Voorraadkast items**

Runderbouillon, olijfolie en peper en zout



## Begin goed

x

### Benodigheden

Koekenpan, Soeppan

### 1–6 Personen-ingredienten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Bleekselderij* (g) 9)	75	150	225	300	375	450
Ras el hanout (tl)	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) 7)	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
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 100g
Energie (kJ/kcal)	3659/875	438/105
Vetten (g)	53	6
Waarvan verzadigd (g)	14,8	1,8
Koolhydraten (g)	70	8
Waarvan suikers (g)	15,9	1,9
Vezels (g)	26	3
Eiwit (g)	9	1
Zout (g)	5,9	0,7

### Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose 9) Selderij



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snijd de **bleekselderij** fijn.



## 2. Groenten bakken

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



## 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.



## 4. Balletjes 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.



## 5. Soep afmaken

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



## 6. Serveren

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

**Enjoy!**

### Contact

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