



Tomatensoep met paprikapesto-bruschetta's

Met peen en grana padano



Ui



Knoflookteen



Peen *



Pruimtomaat *



Gedroogde tijm



Paprikapoeder



Tomatenpuree



Bruine ciabatta



Rode-paprikapesto *



Geraspte grana padano *



Totaal: 25-30 min.



Family



Gemakkelijk



Veggie



Eet binnen 5 dagen



Calorie-focus

Zo op tafel en boordevol vitaminen – en dat zijn nog maar twee van de vele voordelen van groentesoep! Deze tomatensoep geef je extra smaak door de toevoeging van wortel en grana padano. Tel daar de bruschetta met paprikapesto bij op en je zit zo in Italië. Wist je trouwens dat je bruschetta uitspreekt als broesketta?



KIES NU
3 WEKEN VOORUIT!

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, bakplaat met bakpapier en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **tomatensoep met paprikapesto-bruschetta's**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peen** in dunne halve plakken en de **pruimtomaat** in parten.



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **peen**, **pruimtomaat**, **gedroogde tijm**, het **paprikapoeder** en de **tomatenpuree** toe en bak 2 minuten.



3 SOEP KOKEN

Vekruimel het bouillonblokje boven de pan. Voeg de honing en 300 ml kokend water toe per persoon. Kook de **soep**, afgedekt, 12 – 15 minuten op laag vuur.



4 BRUSCHETTA'S MAKEN

Snijd ondertussen de **ciabatta** in plakken van 1 cm. Verdeel de sneetjes **ciabatta** over een bakplaat met bakpapier, beleg met de **rode-paprikapesto**, besprenkel eventueel met de overige olijfolie en bak 6 – 8 minuten in de oven.



5 SOEP PUREREN

Haal de **soep** van het vuur, voeg de helft van de **grana padano** toe en pureer de **soep** met een staafmixer. Voeg eventueel (warm) water toe als je de **soep** wilt verdunnen en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de soepkommen en garneer met de overige **grana padano**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en serveer met de **paprikapesto-bruschetta's**.

1-6 PERSONEN —
INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Peen (st) *	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Pruimtomaat (st) *	3	6	9	12	15	18
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Rode-paprikapesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Geraspte grana padano (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	2	2	3	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2423 / 579	267 / 64
Vet totaal (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	8,2	0,9
Koolhydraten (g)	60	7
Waarvan suikers (g)	27,1	3,0
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	5,0	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten 25) Sesam
27) Lupine

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



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).