



Wortel-tomatensoep met romige buffelmozzarella

Met basilicum en een rozijnen-walnotenbroodje



Ui



Knoflookteen



Wortel *



Tomaat *



Vers basilicum *



Bruin rozijnen-walnotenbroodje



Buffelmozzarella *

Totaal: 30-35 min.

Family

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Deze soep maak je met wortel en tomaat. Samen zorgen ze voor een zoete smaak en een mooie, dieporanje kleur. De buffelmozzarella maakt de soep romig en zacht en het basilicum zorgt voor een fris accent.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **wortel-tomatensoep met romige buffelmozzarella**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



2 SNIJDEN EN SCHEUREN

Snij de **wortel** in dunne, halve plakken en de **tomaat** in parten. Scheur het **basilicum** klein.



3 SOEP MAKEN

Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en de **tomaat** toe en roerbak 4 minuten. Voeg de bouillon toe en kook de **soep**, afgedekt, 12 – 15 minuten op middellaag vuur.



4 BAKKEN EN SCHEUREN

Bak ondertussen het **rozijnen-walnotenbroodje** 6 – 8 minuten in de oven. Laat de **buffelmozzarella** uitlekken en scheur in kleine stukjes.



5 SOEP PUREREN

Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer ★. Voeg eventueel extra water toe als de **soep** te dik is. Breng op smaak met peper en zout. Snijd het **rozijnen-walnotenbroodje** open en beleg met de helft van de **mozzarella**.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de soepkommen en garneer met de overige **mozzarella** en het **basilicum**. Serveer met het **rozijnen-walnotenbroodje**.

★**WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan 300 gram groente per persoon bevat?

★**TIP:** Liever een kruidigere soep? Pureer dan tijdens stap 5 het basilicum mee met de groenten.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|------------|-----|-----|------|------|------|
| Ui (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteen (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Wortel (st) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomaat (st) * | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Vers basilicum (g) * | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Bruin rozijnen-walnotenbroodje (st) 1) 8) 17) 20) 21) 25) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Buffelmozzarella (g) 7) * | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Groentebouillon (ml) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| 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) | 3082 / 737 | 349 / 83 |
| Vet totaal (g) | 42 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 19,6 | 2,2 |
| Koolhydraten (g) | 55 | 6 |
| Waarvan suikers (g) | 22,2 | 2,5 |
| Vezels (g) | 11 | 1 |
| Eiwit (g) | 30 | 3 |
| Zout (g) | 4,9 | 0,6 |

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose 25) Sesam

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

