



ZOETE APPEL-PASTINAAKSOEP MET GEROOKTE FOREL

Met verse dille en een zonnebloempittenciabatta



ELSTAR

Wist je dat er meer dan 400 soorten appels bestaan? De Elstar-appel is geboren uit de kruising tussen Golden Delicious en Ingrid Marie. Hij werd ontdekt door Arie uit Elst, vandaar de naam.



Ui



Knoflookteen



Pastinaak *



Prei *



Elstar appel



Ciabatta



Gerookte forelfilet *



Verse dille*



Totaal: **30-35** min.



Calorie-focus



Gemakkelijk



Eet binnen **5** dagen

Pastinaak wordt tot de vergeten groenten gerekend, maar tegenwoordig zie je hem in bijna elke supermarkt. Deze witte wortel is heerlijk zoet en anijsachtig van smaak, wat perfect samengaat met de zoet-zure appel. Je garneert de soep met gerookte forel en stukjes appel voor een lekkere bite.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **zoete appel-pastinaaksoep met gerookte forel**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 210 graden en kook 400 ml water per persoon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Weeg de **pastinaak** en **prei** af. Schil de **pastinaak** en snijd in plakken. Snijd de **prei** in ringen. Houd een klein stukje **appel** apart voor de garnering. Schil de rest van de **appel** en snijd in grove stukken.



2 BAKKEN

Verhit de roomboter in een soeppan met deksel en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **pastinaak**, **prei** en **appel** toe en bak nog 2 minuten.



3 KOKEN

Voeg vervolgens het gekookte water toe en verkrummel het bouillonblokje boven de pan. Dek de pan af en laat 10 – 12 minuten koken op middelmatig vuur, of tot de **prei** en **pastinaak** zacht zijn.



4 GARNERING BEREIDEN

Bak ondertussen de **ciabatta** 6 – 8 minuten in de oven. Verdeel de **gerookte forel** met twee vorken in kleine stukken. Snijd de **dille** en de overige **appel** fijn.



5 SOEP PUREREN

Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer ★. Voeg de wittewijnazijn en eventueel een klein scheutje water toe als je de soep wil verdunnen. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over diepe borden of soepkommen. Leg de **gerookte forel** en **appel** in het midden en garneer met de **dille** en (vers gemalen) peper. Serveer met de **ciabatta**.

★**TIP:** Houd de pan tijdens het pureren van de soep iets schuin. Zo creëer je een draaikolk waardoor de soep sneller gepureerd is.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	4	4
Pastinaak (g) *	150	300	450	600	750	900
Prei (g) *	100	200	300	400	500	600
Elstar appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloempitten-ciabatta (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Gerookte forelfilet (g) 4) *	70	140	210	380	450	520
Verse dille (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12

*Zelf toevoegen

Roomboter* (el)	½	½	1	1	1½	1½
Groentebouillonblokje* (st)	¾	1½	2 ¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2477 / 592	256 / 61
Vet totaal (g)	20	2
Waarvan verzadigd (g)	6,4	0,7
Koolhydraten (g)	62	6
Waarvan suikers (g)	23,7	2,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	3
Zout (g)	6,2	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

📌**TIP:** Let jij op je zoutinname? Gebruik dan een half bouillonblokje per persoon of kies voor natriumarme bouillon.

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).