



Kruidige soep met gehaktballetjes

met parelcouscous, spinazie en citroen



20-30min



2 personen

Deze heerlijke gevulde maaltijdsoep zal het ongetwijfeld goed doen aan tafel. De malse gehaktballetjes zijn een echte publieksfavoriet en de parelcouscous zorgt voor vulling en een lekkere stevige beet. Je brengt alles op smaak met shoarmakruiden en citroensap en je roert er op het laatst nog verse babyspinazie door. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 ui
- 1 citroen
- 1x rundergehakt
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 200g parelcouscous ¹
- 1 zakje shoarmakruiden
- 10g groentebouillonpoeder
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 884kcal, vet 38.2g, koolhydraten 99.7g, eiwit 38.5g



1. Groenten bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in dunne plakjes. Snijd de **bleekselderij** ook in plakjes. Pel en hak de **ui** fijn. Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 1 el olijfolie en bak de **wortel, bleekselderij** en **ui** ca. 5min.



4. Soep koken

Schenk 1L water in de pan, voeg het **bouillonpoeder** toe en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur middelhoog en laat de **soep** 5-6min zachtjes koken.



2. Gehaktballen draaien

Rasp de **citroenschil** fijn. Pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere** in partjes. Meng het **gehakt** met de **mosterd**, **1tl citroenrasp** en een flinke snuf zout en peper. Kneed goed en vorm **10-12 gehaktballetjes**. Verdeel de **balletjes** over een bakplaat met bakpapier, bedruppel met 1 el olijfolie en bak 8-10min in de oven.



5. Gehaktballen toevoegen

Voeg de **gehaktballetjes incl. braadsappen** toe aan de **soep**. Laat het geheel nog ca. 2min zachtjes koken, tot de **parelcouscous** gaar is.



3. Parelcouscous toevoegen

Voeg **3/4e van de parelcouscous** en de **shoarmakruiden** toe aan de kookpan. Bak al roerende 1-2min.



6. Spinazie toevoegen

Neem de pan van het vuur en voeg de **spinazie** toe. Roer tot de blaadjes geslonken zijn en breng de **soep** op smaak met zout, peper en **citroensap**. Verdeel over diepe borden en serveer met de **citroenpartjes**.