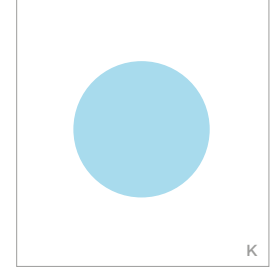




Tomatsoppa med pärlcouscous och rostade hasselnötter

20-25 minuter



Pärlcouscous



Lök



Vitlöksklyfta



Körsbärstomater



Balsamvinäger



Gräddfil



Hasselnötter



Bladpersilja



Tomatsås



Finkrossade Tomater



Tomatpassata



Tomatpuré

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastruller, durkslag

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, socker, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Pärlecouscous 13)	170 g	335 g
Lök	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Körsbärstomater	1 paket	1 paket
Balsamvinäger 14)	15 ml	25 ml
Tomatsås 14)	300 g	600 g
Finkrossade tomater	1 burk	2 burkar
Tomatpassata	200 g	400 g
Tomatpuré	1 paket	1 paket
Vatten*	1-2 dl	3-4 dl
Socker*	efter smak	
Hasselnötter 2)	20 g	40 g
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Gräddfil 7)	75 g	150 g
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 427 G
Energi	482 kJ/115 kcal	2059 kJ/492 kcal
Fett	3 g	12 g
Varav mättat fett	0,7 g	3 g
Kolhydrat	18 g	77 g
Varav sockerarter	4 g	17 g
Protein	4 g	18 g
Fiber	2 g	7 g
Salt	0,05 g	0,2 g

Allergier

2) Nötter **7)** Mjök **13)** Gluten **14)** Sulfiter

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergier och eventuella spår av allergier. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se



1. Laga pörlecouscous

- Koka upp en kastrull med **vatten***.
- Häll i **pörlecouscous** och en nypa **salt***. Koka tills den är mjuk med lite tuggmotstånd, 8-10 min.
- Häll av vattnet och häll tillbaka **couscousen** i kastrullen.
- Rör i en skvätt **olja***. Sätt åt sidan under lock.



4. Rosta hasselnötter

- Grovhacka **hasselnötter**.
- Hetta upp en torr stekpanna på hög värme.
- Rosta **hasselnötter** i 1-2 min.
- Häll över **nötterna** i en skål och sätt åt sidan.



2. Hacka lök

- Finhacka **lök** och **vitlök**.
- Hetta upp en skvätt **olja*** i en stor kastrull på hög värme.
- Fräs **lök** och **vitlök** i 1-2 min.



5. Tillsätt gräddfil

- Grovhacka **persilja**.
- Ta av kastrullen från värmen när soppan har sjudit klart.
- Rör i en stor matsked **gräddfil**.



3. Fräs körsbärstomater

- Tillsätt **körsbärstomater** i kastrullen och fräs i 3-4 min.
- Tillsätt **balsamvinäger, tomatsås, finkrossade tomater, tomatpassata, tomatpuré, vatten*** (se ingredienslistan) och en nypa **socker***.
- Krydda med en nypa **salt*** och **peppar*** och låt soppan sjuda i ca 5-10 min.



6. Servera

- Servera **tomatsoppan** i djupa tallrikar.
- Toppa med **pörlecouscous**, en klick **gräddfil** och **hasselnötter**.
- Avsluta med att strö över **persilja**.

Smaklig måltid!

HELLO TOMAT!

Tomater har smak av sötma, syrlighet och umami. Tumregeln är att ju högre halter av dessa tre smaker, desto godare upplevs tomaten. Tomatens umami i kombination med salt är ett utmärkt sätt att lyfta fram smaker i andra ingredienser.