



Fast Cream of Broccoli Soup

with Mozzarella and Tomato Toast Fingers



HELLO BROCCOLI

Tom "Broccoli" Landers holds the world record for being the fastest broccoli eater. He can eat 500 g in 92 seconds.



Broccoli



Dried tomatoes



Mozzarella



Wholegrain bread



Cloves of garlic



Pumpkin seeds



Sunflower seeds



Crème fraîche

20 minutes

Level 1

veggie

Save time

You've never made soup so fast; that's a promise! And at the same time, it's so easy to bring something delicate and balanced for every day to your dinner table. We'll show you how. If you want to recreate the dish, you can use any vegetable you like.

Pre-heat the oven to **200 °C** top/bottom heat. You will also need: a small pot, a bowl, baking paper, a baking tray, a garlic press, a small frying pan and a hand blender



1 TOAST SEEDS

Without adding any oil, toast the pumpkin and sunflower seeds in a small frying pan until they release their aromas. Make sure they don't burn. Once the frying pan is hot, it can happen very fast. Remove the slightly browned seeds from the frying pan.



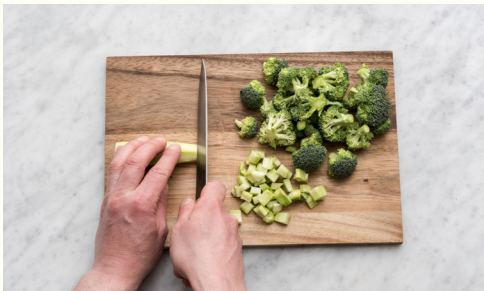
2 PREPARE THE BREAD FINGERS

Drain the **dried** tomatoes, collecting the oil in a bowl. Chop the tomatoes finely. Lay the **slices of bread** side by side on a baking tray lined with baking paper and drizzle the tomato oil over the top.



3 BAKE SLICES OF BREAD

Peel the garlic and press it onto three slices of bread. Arrange the chopped tomato on top. Slice the **mozzarella** and lay it on top. Close the sandwiches with the remaining three slices of bread. Bake in the oven for approx. 10 minutes, turning once halfway through cooking. Once the **mozzarella** has melted and the bread is golden brown, remove from the oven and set aside.



4 MEANWHILE

Put 500 ml [1000 ml] water with **vegetable stock** in a pot and bring to the boil. While the water is boiling, wash the **broccoli** and chop finely (you can use the stalk as well). Put the **broccoli** in the boiling water and cook for approx. 5 minutes until soft.



5 BLEND SOUP

Finely blend the **broccoli pieces** in the pot with a hand blender. Mix in 2 tbsp **crème fraîche** and season with salt and pepper. Cut the toasted bread into strips approx. 3 cm thick.



6 ARRANGE

Distribute the **cream of broccoli soup** onto deep plates and add 1 tsp **crème fraîche** on top. Sprinkle with the toasted seeds and enjoy with the **mozzarella** and tomato fingers.

SERVES 2 | 4

	2P	4P
Broccoli	1	2
Mozzarella 7)	1	2
Dried tomatoes 15)	50 g	100 g
Wholegrain bread 1) 15)	6 slices	12 slices
Cloves of garlic	1	2
Pumpkin seeds 15)	20 g	40 g
Sunflower seeds 15)	10 g	20 g
Crème fraîche 7)	90 g	180 g

GOOD TO HAVE AT HAND: Vegetable stock, salt, pepper.
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☞ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	530 kJ/127 kcal	3180 kJ/759 kcal
Fat	7 g	40 g
- incl. saturated fats	7 mg	42 mg
Carbohydrate	9 g	55 g
- incl. sugar	2 g	13 g
Protein	6 g	35 g
Dietary fibre	2 g	14 g
Salt	1 g	6 g

ALLERGENS

1) Gluten 7) Lactose 15) May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the

OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out "Our suppliers" at HelloFresh.com.

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit.



Velouté de brocoli minute

et toasts tomates mozzarella



HELLO BROCOLI

Tom « Brocoli » Landers détient le record du monde de consommation la plus rapide de brocoli. Il peut manger 500 g de brocoli en 92 secondes.



Brocoli



Tomates séchées



Mozzarella



Toast de blé complet



Gousse d'ail



Graines de courge



Graines de tournesol



Crème fraîche

20 minutes

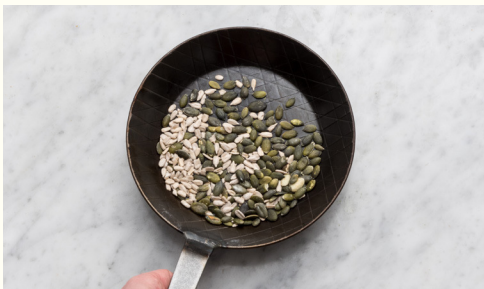
Niveau 1

veggie

Gain de temps

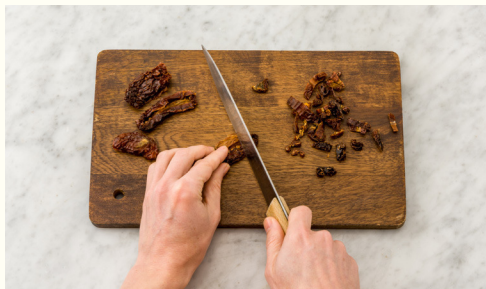
Vous n'avez certainement pas encore préparé une soupe si vite ! Et pourtant, il est facile de concocter chaque jour un repas fin et équilibré. Avec nous, apprenez comment faire. Si vous souhaitez refaire cette recette, vous pouvez choisir n'importe quel légume à votre goût.

Préchauffer le **four** à **200°C** (four à chaleur de voûte et de sole). Vous aurez besoin en plus des éléments suivants : une **petite casserole**, un **plat creux**, du **papier de cuisson**, une **plaque de four**, un **presse-ail**, une **petite poêle** et un **mixeur**.



1 FAIRE GRILLER LES GRAINES

Griller dans une petite poêle les **graines de pépins de courge et de tournesol** sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles commencent à sentir. Veillez à ce qu'elles ne brûlent pas. Cela peut vite arriver lorsque la poêle est chaude. Retirer les **graines** légèrement brunies de la poêle.



2 PRÉPARER LES TOASTS

Égoutter les **tomates séchées**, récupérer l'huile dans un plat creux. Couper les **tomates** en petits morceaux. Placer les **toasts** les uns à côté des autres sur la plaque du four recouverte de papier de cuisson et verser dessus l'**huile des tomates**.



3 CUIRE LES TOASTS

Peler l'**ail** et le presser sur les trois toasts. Étaler dessus les **morceaux de tomates**. Couper la **mozzarella** en tranches et la placer sur les toasts. Placer une tranche sur les trois **tranches de toast** restantes. Gratiner au four env. 10 minutes, retourner une fois pendant la cuisson. Lorsque le **mozzarella** est étalée et que le **pain** est doré, retirer du four et réserver brièvement.



4 DANS L'INTERVALLE

Verser 500 ml [1000 ml] d'**eau** avec un **bouillon de légumes** dans une casserole et faire chauffer. Pendant que l'**eau** chauffe, laver le **brocoli** et le couper en petits morceaux (le trognon peut être incorporé). Verser le **brocoli** dans l'**eau** bouillante et le laisser cuire à feu moyen env. 5 min.



5 MIXER LA SOUPE

Mixer les **morceaux de brocoli** avec un mixeur dans la casserole. Mélanger **deux cuillères à soupe** de **crème fraîche**, **saler**, **poivrer**. Couper les **toasts** en tranches d'environ 3 cm. d'épaisseur.



6 DRESSER

Verser le **velouté de brocoli** dans des assiettes creuses et y ajouter une cuillère à café de **crème fraîche**. Saupoudrer de **graines grillées** et déguster avec les **toasts de tomates mozzarella**.

	2	4
Brocoli	1	2
Mozzarella 7)	1	2
Tomates séchées 15)	50 g	100 g
Toasts de blé complet 1) 15)	6 tranches	12 tranches
Gousse d'ail	1	2
Graines de pépins de courge 15)	20 g	40 g
Graines de tournesol 15)	10 g	20 g
Crème fraîche 7)	90 g	180 g

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ

SOI : bouillon de légumes, sel, poivre.
Doublé la quantité pour 4 personnes, comme indiqué entre crochets.

🍷 À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	1 PORTION
Valeur calorique	530 kJ/127 kcal	3180 kJ/759 kcal
Graisse	7 g	40 g
- dont acides gras saturés	7 mg	42 mg
Glucides	9 g	55 g
- dont sucre	2 g	13 g
Protéines	6 g	35 g
Fibres	2 g	14 g
Sel	1 g	6 g

ALLERGÈNES

1) gluten 7) lactose 15) peut contenir des traces d'allergènes

(Voir l'emballage des ingrédients pour les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergène !)

NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

📷 📺 📺 #HelloFreshCH

Nous apprécions vos feedback ! Appelez-nous ou écrivez-nous :

Bon appétit !