



Pompoensoep



Bereiden in: grote pan

Vorbereiding: 10 min.



Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 flespompoen (ca. 750 gram)
- 1 aardappel (flinke ca. 100 gram)
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel kurkuma
- 1 liter bouillon (kip of groenten)
- olijfolie, peper en zout

Voedingswaarde

- Calorieën: 126kcal | Koolhydraten: 28g | Eiwitten: 5g | Vetten: 1g
| Verzadigd vet: 1g



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen

+31 (0)53 436 71 12

info@sameneenkoekopen.nl

www.sameneenkoekopen.nl



Pompoensoep

Bereiding

1

Als eerste maken we de pompoen schoon door de pompoen te schillen, verwijder de zaadjes en snij daarna in de grote stukken.

2

Ook de aardappel moet geschild worden en in grove stukken worden gesneden. Snipper de uien en knoflook.

3

Doe de olie in de verhitte pan en fruit de ui en knoflook even aan en voeg de komijnpoeder en kurkuma toe.

4

Vervolgens de hoofd ingrediënten toevoegen, de aardappel en de pompoen.

5

De al dan niet zelf gemaakte bouillon erbij schenken en langzaam aan de kook brengen.

6

Laat nu 15-20 minuten even zachtjes koken tot alle groenten zacht zijn.

7

Zet de staafmixer erin en pureer glad. Breng op smaak met peper en zout en een scheut kookroom naar smaak.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten