

Pompoensoep

 Bereiden in: grote pan

 Voorbereiding: 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