PS. food & lifestyle

2C Vegetarisch

Pittige pompoensoep

Bereidingstijd
40 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Snijd de pompoen doormidden. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant en snijd het vruchtvlees in blokjes van circa 2 cm. Verhit de olie in een ruime pan met een dikke bodem. Fruit de ui, knoflook, rode peper en de kerriepoeder circa 2 minuten aan. Voeg de pompoen toe en roerbak 2 minuten mee. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat op laag vuur 15 minuten zachtjes koken. Pureer daarna met de staafmixer tot een egale soep. Garneer eventueel met de geroosterde pompoenpitten.

Ingrediënten

- ☐ 800 ml groentebouillon
- ☐ 1 Hokkaido pompoen
- ☐ 2 uien, gesnipperd
- ☐ 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- ☐ 1 rode peper, zeer fijngehakt
- ☐ 3 el olijfolie
- ☐ 2 tl kerriepoeder
- ☐ Optioneel: geroosterde pompoenpitten
- ☐ Extra: staafmixer

Voedingswaarden per persoon

Energie	**119 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**8 g**
Eiwit	**2 g**