PS. food & lifestyle

2C Vegetarisch

Romige pompoensoep

Bereidingstijd
70 minuten

Porties
Voor 6 personen

Bereidingswijze

1. Halveer de pompoen, schep de pitten eruit zodat je alleen het vruchtvlees overhoudt en snijd dit vervolgens in grove stukken. Je hoeft de pompoen niet te schillen. Verwarm de olie in een grote soeppan en fruit hierin de ui, knoflook en gember ca. 4 minuten.
2. Voeg de krachtbouillon toe maar houd de kipstukjes uit de bouillon apart, deze voeg je pas toe na het pureren van de soep . Voeg in totaal nog 1,5 x de inhoud van een bouillon pot water toe. Voeg de pompoenstukken toe en laat de soep ca. 30 minuten koken. Voeg de kokosmelk toe en pureer het geheel tot een gladde soep. Voeg als laatste de kip uit de krachtbouillon toe.
3. Let op: dit is geen volwaardig eetmoment. Eet bij de soep een lekker stukje gebakken kabeljauwfilet om de maaltijd compleet te maken!

Ingrediënten

- [ ] 1 Hokkaido pompoen
- [ ] 1 pot krachtbouillon kip (bijvoorbeeld van Struik)
- [ ] 200 ml kokosmelk
- [ ] 1 witte ui, gesnipperd
- [ ] 2 teentjes knoflook, geperst
- [ ] 2 cm verse gember, geschild en in plakjes gesneden
- [ ] 1 el olijfolie of kokosolie

Voedingswaarden per persoon

Energie	**123 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**8 g**
Eiwit	**4 g**