

Snelle Pompoensoep



Ingrediënten:

- 1 pakje diepvries pompoenblokjes of Biologische pompoen
- 1 lepel olijfolie of cocosvet
- 1 ui
- theelepel kerrie
- theelepel paprikapoeder
- 2 tenen knoflook
- 1/2 pakje cocosmelk
- 1 bouillonblokje (kruiden of groentebouillontablet)
- stukje gember

Bereidingswijze:

1. Snipper de ui fijn. Verwarm een soeppan op middelhoog vuur met olijfolie en voeg bovenstaande ui, knoflook, kerrie en paprikapoeder toe. Fruit alles onder af en toe roeren in 2 min. zacht en lichtbruin.
2. Voeg vervolgens de pompoenblokjes toe met een 1/2 liter water. (Wist je dat indien je kiest voor een biologische pompoen je deze niet hoeft te schillen! Was en snij de pompoen dan doormidden en verwijder de zaadjes en zaadlijsten en vervolgens in blokjes.). Doe de deksel weer op de pan en kook het geheel nog 25 min. onder af en toe roeren tot de pompoen zacht en bijna gaar is.
3. Giet de cocosmelk in de pan en breng het geheel aan de kook. Laat het 10 min. zachtjes doorkoken tot de pompoen volledig gaar is. Pureer vervolgens de soep met een staafmixer tot een gladde soep. Breng op smaak met (versgemalen) peper.



"Een mooie heerlijke oranje soep voor een speciale dag!"

Variatietip: Ook lekker gezond en snel met wortel en sinaasappel in plaats van pompoen en cocosmelk ;)