

Ingrediënten;

1x Fles pompoen

1x Wortel

2x Rode ui

2x Teentje knoflook

3x Blokjes kippen bouillon

Variatietip Pompoensoep pittiger;

Vervang de wortel door gember (3cm) of voeg gember toe. Voeg sambal na smaak toe.



Bereidingswijze;

- ◆ Zorg dat de harde schil van de flespompoen af is en verwijder de pitten met een lepel. Snij de pompoen in stukken van ongeveer 3 cm.
Tip; Stop de 2 halve pompoenen 2 minuten in de magnetron. Nu is deze makkelijker te snijden.
- ◆ Snij de wortel en ui in stukken
- ◆ Ui en knoflook even aanfruiten
- ◆ Voeg 1,5 liter water toe
- ◆ Voeg 3 bouillon blokjes toe
- ◆ Voeg de wortel en pompoen toe en kook het tot deze zacht is
- ◆ Gebruik de staafmixer om alles tot een geheel te mixen



Gezonder dan gezond kan natuurlijk nietmaar deze is wel heel gezond!!
Allemaal natuurlijke producten en overheerlijk!!!! De bereidingswijze is super simpel, en je zult er zeker punten mee scoren bij de gasten. Met deze soep is het, "Scoren met Gezondheid"

Smakelijk eten!!!

Wilmar Westerveld

Pompoensoep

