

5 ingrediënten Voorraad artikelen zoals *water, bak- en braadmiddelen, peper en zout*, tellen niet mee aan de 5 ingrediëntenlijst, die heb je altijd al in huis!



Pompoen-wortelsoep

of minder...

2 PERSONEN

⌚ 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  2 uitjes of sjalotjes
-  1 flespompoen, ca. 1250 g
-  4 middelgrote winterpenen
-  2 centimeter verse gember
-  1 blokje bouillonpoeder

MATERIAAL: staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de uitjes fijn en schil de pompoen en de winterpeen.
2. Verwarm een flinke eetlepel kokosolie in een soeppan en fruit de uitjes op laag vuur aan.
3. Hol de pompoen uit, en snijd 'm, samen met de wortels in stukken.
4. Voeg toe aan de pan.
5. Schil tenslotte de gember, snijd in 2 stukken en voeg bij de rest.
6. Bak de groenten ca. 5 minuten aan op middelhoog vuur.
7. Voeg nu water aan de pan toe totdat de groenten net onder water staan.
8. Doe hierbij het bouillonblokje en roer goed door.
9. Laat de soep ca. 15 minuten koken en pureer 'm dan glad met een staafmixer.
10. Vind je 'm te dik, voeg dan nog wat kokend water toe.
11. Breng eventueel op smaak met zout en peper.

Eet smakelijk!

TIP: Vries overgebleven soep in kleine porties in, dan heb je een voorraadje voor je lunch of diner.

BRON: chickslovefood.com

