



Pompoensoep

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍲 200 g pompoenblokjes
- 🍲 1 tomaat
- 🍲 1 kleine ui
- 🍲 ½ prei
- 🍲 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 🍲 50 ml kookroom
- 🍲 350 ml water
- 🍲 ½ groente bouillonblokje
- 🍲 65 g zure room of crème fraîche
- 🍲 peterselie naar smaak
- 🍲 zout en peper naar smaak.
- 🍲 ½ el olijfolie of boter
- 🍲 1 el zonnebloempitten, optioneel

MATERIAAL: staafmixer of blender

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd op een grote snijplank de pompoen, ui, prei en tomaten in blokjes.
2. Pak een soeppan en verhit hierin een el boter of olijfolie.
3. Voeg de uien en knoflook toe aan de pan en bak dit 1-2 minuten, totdat de ui begint te verkleuren.
4. Voeg vervolgens de rest van de groenten toe en bak dit 3 minuten al roerend mee.
5. Voeg het water toe aan de pan en verkruimel het ½ bouillonblokje boven de pan.
6. Breng de inhoud van de pan aan de kook en kook 20 minuten boven een laag vuur.
7. Haal na 20 minuten koken de pan van het vuur en pureer met staafmixer de inhoud van de pan tot een gladde soep.
8. Voeg vervolgens de kookroom toe en kook dit 2 minuten mee.
9. Proef de soep en breng indien nodig op smaak met een beetje zout en peper.
10. Verdeel de soep over 2 kommen, garneer met peterselie en schep in elk kommetje een el zure room of crème fraîche en wat zonnebloempitten.

TIP: Pompoen is een super groente om te eten als je een koolhydraatarm dieet volgt. Een portie pompoen van 100 gram bevat slechts 2 gram koolhydraten en is van nature een bron van vezels en vitamine C.

BRON: lowcarbchef.nl

