



Maaltijdsoep van witte bonen met gember en pompoen

2 PERSONEN

⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blikje tomatenblokjes (200 g)
- 2 el verse gember (geschild, geraspt)
- 1 el ras el hanout
- 400 g pompoenblokjes (koelvers)
- 1 pot witte bonen (afgespoeld, uitgelekt, à 360 g)
- 2 el platte peterselie (fijngehakt)

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de tomatenblokjes, 250 ml water, de gember, ras el hanout en pompoen in een pan en breng aan de kook.
2. Laat 10 minuten zachtjes garen.
3. Roer af en toe.
4. Voeg de bonen toe en verwarm 3 minuten.
5. Breng op smaak met peper.
6. Schep de hete soep in kommen en bestrooi met de peterselie.

TIP: Lekker met een schep yoghurt en partje citroen.

* Bij het gebruik van een bouillon of bouillonblokje neem dan een met minder zout. **Advies:** voedingscentrum.nl

** Als je de soep invriest, dan laat je de ingrediënt(en) die je er overheen strooit weg, deze komen na het ontdooien en opwarmen beter tot hun recht, dan erin voor het invriezen.

BRON: boodschappen.nl

