

KRUIDIGE POMPOENSOEP

OKT 2023

Benodigdheden : voor **4** personen

800	gr	Pompoenblokjes (+- 1,2 kg pompoen)
2	el	(Olijf)olie
2	st	Ui
2	teentjes	Look
1	kl	Râs el hânout (kruidenmengeling Marokko)
1	et	Paprika – rood
3-4	st	Groenten- of kippenbouillontabletten
1	liter	Water
2	dl	Kokosmelk
2	el	Sesamolie
		Peper en zout

Bereidingstijd: 45 minuten

Werkwijze :

Maak 1 pompoen van +- 1,2 kg schoon en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Nu heb je ong 800 gr blokjes?

Maak 1 ui schoon en snijd in blokjes.

1 paprika mag je wassen, proper maken en in blokjes snijden.

Nu nemen we een pot en verwarmen, 2-3 el olie en fruiten de ui met 2 gesnipperde teentjes look.

Hierbij doen we 1 kl Râs el hânout en stoven nog 1 minuutje.

Dan gaat de pompoen en de paprika de pot in en we stoven zachtjes gedurende 15 minuten.

Roer regelmatig.

Tijd om 1 liter water en 3 groenten- of kippenbouillonblokjes bij de pompoen te doen en laten alles nog eens 15-20 minuten sudderen.

Met de mixer in de pot maken er nu een gladde soep van.

Omdat het een beetje anders mag zijn gieten we er nog 2 dl kokosmelk bij en brengen de soep op smaak met nog wat peper en zout.

Nu kan je nog wat voorgekookte kleine pasta er bij doen of een andere garnituur.(bv peterselie)

Lekker met stokbrood.

Smakelijk eten.

=====