

INGREDIËNTEN

600 gr pompoen (in stukjes)
300 gr aardappelen
2 kippenbouillonblokjes
1 ui
1 rode peper
1 teentje knoflook
1 tl kurkuma
peper, zout, olijfolie

PIKANTE POMPOENSOEP

Bevat per 350 ml: Kcal: 110,5 | Eiwit: 3,0 gr | Koolhydraten: 20,2 gr | Vet: 2,3 gr | Vezels: 2,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm 1,2 liter water en doe daar de bouillonblokjes in.
• Schil de aardappelen en snij ze in vieren of zessen.
• Schil (eventueel) de pompoen en snij 'm in vieren.
• Haal de pitten en de draderige binnenkant eruit en snij de pompoen in blokjes. Je hebt in totaal 600 gram nodig.
• Snipper de ui en snij de knoflook fijn.
• Haal de zaden uit de peper en snij de peper zo fijn mogelijk.
• Neem een ruime (kookpan) en fruit de ui, knoflook, kurkuma en peper een paar minuten aan in een scheut olijfolie.
• Voeg daarna de stukken aardappel en pompoen toe en bak die even mee.
• Voeg nu de kippenbouillon toe en laat de soep ongeveer 25 minuten koken, zodat de aardappel en pompoen gaar zijn.
• Zet het vuur uit en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel.
• Proef de soep en maak 'm eventueel af met wat zout en peper.
• Schep de soep in kommen en voeg een dotje Griekse yoghurt toe.

TIPS EN TRICKS

• Wij hebben zelf een hele peper (zonder zaden) in de soep gedaan. Maar dan is ie wel flink pittig! Hou je niet zo van pittig, neem dan een halve peper.
• In plaats van verse rode peper kun je ook een beetje chilipoeder of sambal gebruiken.
• Proef de soep voordat je eventueel zout of peper toevoegt. Wij vonden het namelijk helemaal niet nodig.