



POMPOEN WORTEL SOEP

#pompoen #wortel #soep #fodmap

HOEVEELHEID

1 liter

WAT HEB JE NODIG

- 1 pumpkin pompoen (oranje pompoen)
- 3 kleine of 2 grote winterwortels
- 1 eetlepel kokosolie
- 1 theelepel kerrie
- 2 (fodmaparme) bouillonblokjes
- peper, zout
- peterselie of koriander

MATERIAAL

BEREIDINGSWIJZE

De pompoen, wassen en 1 uurtje in de oven leggen op 160 graden. Hierdoor is het makkelijker om de pompoen in stukken te snijden.

Pitten verwijderen en de pompoen in de kokosolie zachtjes bakken samen met 1 theelepel kerrie poeder gedurende 2 minuten.

De winterwortels schillen, in stukken snijden en aan de pompoen toevoegen.

Alles even omscheppen en 1 liter water toevoegen samen met 2 bouillonblokjes. Zachtjes laten koken gedurende 20 minuten.

Met de staafmixer (of in de keukenmachine) pureren, zo nodig verdunnen met water en op smaak maken met peper en zout. Heet serveren, garneren met koriander.

- Voor extra pit: een fijn gesneden rood pepertje meebakken met de pompoen
- In plaats van kokosolie kun je ook kiezen voor een ander olie soort naar keuze.
- Variatiemogelijkheden: blokjes gerookte kipfilet, of ham op het laatst toevoegen, of gerapste (geiten)kaas over de soep strooien. Koriander door peterselie vervangen.



ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?

06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.