

Recept

Curry - Pompoensoep

Benodigheden

- ✓ 1 biologische pompoen van +/- 1 kilo
- ✓ 1 liter kippenbouillon
- ✓ 1 grote ui
- ✓ 3 biologische tomaten
- ✓ olijfolie
- ✓ 4 teentjes knoflook
- ✓ 2-3 eetlepels kerrie of curry
- ✓ stukje gemberwortel van 2 cm, fijngeraspt
- ✓ 1 chilipeper, fijngesneden met pitjes!
- ✓ peper en zout
- ✓ blikje kokosmelk (400 ml)



Bereiding

Verwijder de kroon en onderkant van de pompoen en verwijder ook de pitjes (pompoen niet schillen!). Snijd de pompoen en tomaten in blokjes van +/- 3cm en zet deze apart. Verhit olijfolie in de pan en fruit de ui en knoflook, voeg de tomaten en pompoenblokjes, de chilipeper, curry en gemberwortel toe en bak vervolgens de pompoen in +/- 5 minuten beetgaar. Voeg de kippenbouillon toe en laat het geheel zachtjes pruttelen tot de pompoen zacht is. Pureer de soep met een staafmixer, voeg de kokosmelk toe en breng de soep net niet aan de kook. Tenslotte op smaak brengen met peper en zout.

U kunt dit recept tevens vinden in de Vol Smaak flyer van week 45

EET SMAKELIJK!

