

POMPOENSOEP: V/P/K



Per liter:..

1 flessen pompoen of 400gr blokjes

2 grote winterwortels

1 rode ui

1 stronk prei

1 teen knoflook

1 pakje kokosmelk

2 vegetarische bouillonblokjes

1 kopje cranberry

1 duim gember of gembersaus 20 ml

2 laurierblaadjes

Kruiden:

1 theelepel karwijzaad

1 theelepel kervel

1 theelepel Shoarmakruiden

1 theelepel Frans mosterd

2 eetlepels wokolie (knoflook)

En afhankelijk van de gewenste dikte 1 (zoete) aardappel

In blokjes voor de vulling.

Werkwijze:

Giet in pan 2 eetlepels wokolie

En verhit dit samen met knoflook. Gember.., ui en prei en daaraan toegevoegd de kruiden..en eventueel peper

Vervolgens de reeds in blokjes gesneden pompoen goed doorroeren.

Dan in 1 litermaat de 2 bouillonblokjes oplossen in het water.

Dat alles toevoegen aan de pan en onder zo nu en dan doorroeren +/- 25 minuten en dan de kokosmelk

toevoegen en met de blender fijn maken maar eerst laurier eruit halen .. dan nog afhankelijk van de gewenste dikte een aardappel in blokjes erbij en nogmaals blenderen. Ff proeven en klaar!!