IRIS DAEMS
https://www.irisdaems.be
Grensstraat 24, 2580 Putte & Damstraat 88, 1982
Weerde
0486 27 81 10

RECEPT Snelle pompoensoep van kastanjepompoen

Ken jij al de kastanjepompoen? Dit is een kleine, vlot in de keuken te hanteren Japanse Hokkaido pompoen (of kastanjepompoen). Oranje van buiten en van binnen met zachte schil, die je makkelijk mee kan garen. Ideaal om met zo weinig mogelijk voorbereidend werk een snelle pompoensoep te maken!

Het vruchtvlees is stevig, zoet en vrij droog, waardoor gegaarde blokjes hun lekkere beet behouden in salades, bijvoorbeeld. Bovendien kleurt het vruchtvlees mooi donker oranje, wat mooi staat in allerhande herfstgerechtjes. Behalve voor soep ook prima te gebruiken om te bakken, roosteren of te stoven.

Ingrediënten:

- 1 kastanjepompoen > deze mag je met schil en al op eten !
- 3 stengels selder
- 3 ajuinen
- 2 wortels
- 3 teentjes look
- enkele takjes tijm
- 4 blaadjes laurier
- 3 liter groentebouillon
- peper en zout

Bereidingswijze:

1. Snij de pompoen in twee en lepel de zaden eruit
2. Snij de pompoen met schil in blokjes
3. Snij de ajuin fijn en stoof met wat olijfolie in een grote kom
4. Snij de selder in stukjes en voeg bij de ajuin
5. Schil de wortels, snij ze in schijfjes en stoof mee met de selder en ajuin
6. Plet de look en voeg samen met de pompoen in de kom
7. Laat al de groenten even stoven
8. Voeg de bouillon toe samen met de tijm en laurier en laat een uur rustig koken
9. Haal de kruiden eruit en mix de soep
10. Kruid af met peper en zout

TIP: doe er bij het serveren wat peterselie bovenop

Smakelijk

VARIATIE : Voor een extra bite voeg een eetlepel geroosterde pompoenpitten toe.

Wist je dat? Pompoen erg voedzaam is ... rijk aan vitamines, antioxidanten, goed voor je hersenen. Zet hem dus regelmatig op de menu!
Ook als je diabetes hebt of aan je lijn wilt denken.

Heb je dit recept gemaakt? Vergeet mij dan niet te taggen @irisdaemsdietistenpraktijk . Alvast bedankt en vooral ENJOY