

# Romige pompoensoep

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 45-60 MINUTEN



6 PERSONEN



BEREIDINGSWIJZE:

Halveer de pompoen, schep de pitten eruit zodat je alleen het vruchtvlees overhoudt en snijd dit vervolgens in grove stukken. Je hoeft de pompoen niet te schillen. Verwarm de olie in een grote soeppan en fruit hierin de ui, knoflook en gember ca. 4 minuten. Voeg de krachtbouillon toe maar houd de kipstukjes uit de bouillon apart, deze voeg je pas toe na het pureren van de soep. Voeg in totaal nog 1,5x de inhoud van een bouillon pot water toe. Voeg de pompoenstukken toe en laat de soep ca. 30 minuten koken. Voeg de kokosmelk toe en pureer het geheel tot een gladde soep. Voeg als laatste de kip uit de krachtbouillon toe.

*Tip:  
houd je van pittig?  
Fruit dan een in  
ringen gesneden rode  
peper mee met de ui,  
knoflook en gember.*

*Eet naast deze soep een lekker stukje vlees of vis om hier een volwaardig eetmoment van te maken.*

## Ingrediënten:

- 1 Hokkaido pompoen
- 1 pot krachtbouillon kip (bijvoorbeeld van Struik)
- 1 blik kokosmelk (200 ml)
- 1 witte ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 cm verse gember, geschild en in plakjes gesneden
- 1 el olijfolie of kokosolie

KCAL

123

EIWITTEN

4,3 g

KOOL-  
HYDRATEN

6,2 g

VETTEN

8,6 g

FASE 2C