

POMPOENSOEP - V

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 kg pompoen

2 wortels

3 ajuinen

2 bleekselderstengels

2 knoflookteentjes

1 liter water

1 blokje vetarme kippenbouillon

1 laurierblad

2 takjes tijm

peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Breng de liter water aan de kook met het blokje vetarme kippenbouillon.

Snij ondertussen de groenten in stukken. Voeg wanneer het water kookt de groenten toe. Voeg het laurierblad en de takjes tijm toe. Laat dit gedurende een half uur sudderen. Verwijder tijm en laurier. Pureer alles en kruid naar smaak met peper en zout.

Indien gewenst kan er Philadelphia light, hespenblokjes, plattekaas of cottage cheese toegevoegd worden.

Recept van InfraLigne Dendermonde

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

74 Kcal – 0,5g V – 14,6g KH – 2,3g EW

SMAKELIJK!