


Pompoensoep met saffraan

Voorgerecht





Ingrediënten


- 1 kleine pompoen
- 2 teentjes knoflook
- 2 uien
- 2 tomaten
- 150 ml room
- 3 l groentebouillon
- **5 saffraandraadjes (Red-Saffron)**
eventueel ook voor de afwerking
- nootmuskaat
- margarine
- peper & zout

 12 personen

 Gemakkelijk

 Grote pan met dikke bodem

 50 minuten

 4 euro

 Herfst en winter

Bereidingswijze

- 1 Schil de pompoen en verwijder de zaden.
- 2 Snij het vruchtvlees in blokjes. Je hebt ongeveer 600 g pompoen nodig.
- 3 Pel de tomaat, verwijder de zaadjes en snij ze in blokjes.
- 4 Pel de ui en de knoflook en hak ze fijn.
- 5 Stoof ze glazig in een soeppan met wat boter of olie.
- 6 Voeg de blokjes pompoen en tomaat toe, en de **Red-Saffron**, stoof even mee.
- 7 Overgiet de groenten met de bouillon en breng aan de kook, zet het vuur lager.
- 8 Laat 15 à 20 minuten zachtjes pruttelen.
- 9 Mix de soep goed fijn.
- 10 Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
- 11 Verdeel over borden of kommetjes

Afwerking: werk af met een scheutje room en eventueel een saffraandraadje (**Red-Saffron**)

Tip: serveer met brood naar keuze.



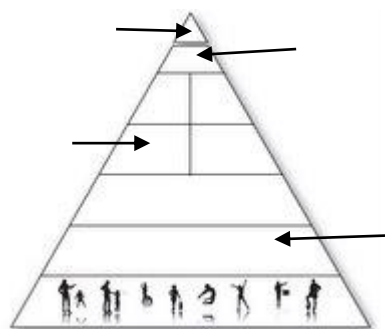
Voedingswaarde per 100 g

Energie: 75 kJ of 18 kcal

Eiwitten: 0.6 g

Vetten: 0.0 g

Koolhydraten: 0.2 g



Plaats van de ingrediënten in de actieve voedingsdriehoek