



Pompoensoep met maïs

Ingrediënten

- 1 Pot MAGGI Basis voor Soep Groente
- 400 g Witte ui
- 1 Teentje knoflook
- 1.2 Kg Pompoen
- 400 g Maïs
- 2 el Olijfolie
- 2 el Peterselie
- 1.5 el Kerriepoeder

Instructie

1. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
2. Verhit de olijfolie in een grote soeppan. Bak op laag vuur de ui en knoflook 3 minuten (niet bruin laten worden). Voeg de pompoen en de kerriepoeder toe en bak deze nog 2 minuten mee.
3. Neem een grote soeppan en bereid de basis voor soep volgens de aanwijzingen op de pot. Breng de soep aan de kook en laat 20 minuten zachtjes koken. Hak ondertussen de peterselie fijn.
4. Gebruik een keukenmachine of een staafmixer en pureer alles tot een glad geheel. Voeg de maïs toe en verwarm de soep nog 2 minuten op laag vuur. Bestrooi met de peterselie en serveer met brood voor een volwaardige maaltijd. Klaar is deze makkelijke pompoensoep met maïs. En nu smullen maar! Soep over? Vries het in voor een andere keer

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	25.3 g
Energie	158.09 kcal
vetten	4.91 g
Eiwit	4.85 g

35 Min

8 Porties