Pompoensoep van Oma van Jantina en My-lan

Ingrediënten

- 2 Blokjes MAGGI Groentebouillon
- 3 Stuks Teentje knoflook
- 200 g Witte ui
- 10 g Gember
- 50 g Rode peper
- 20 g Kerrie
- 300 g Winterpeen
- 300 g Pompoen
- 2 el Olijfolie
- 1 l Water
- 50 g Schaaldieren, garnalen, gemengde soorten, rauw (mogelijk eerder ingevroren)
- 20 g Koriander
- 100 g Rijst

Instructie

1. Schil alle groentes en snijdt alles in blokjes.

2. Fruit de ui, knoflook, gember en chilipeper. Voeg de kerrie en de garnalen toe. Blijf ondertussen roeren op niet te hoog vuur. Wacht tot de garnalen een beetje bruin kleuren.

3. Voeg de wortel toe en na een paar minuten de pompoen. Daarna het water (1 l) en de bouillonblokjes.

4. Laat het water koken en zet de pan daarna zacht. Roer alles af en toe door elkaar en wacht net zolang totdat jij alles zacht genoeg vindt (na ongeveer 45-60 min). Kook ondertussen de rijst.

5. Pureer de soep met een staafmixer.

6. Wanneer de soep klaar is doe je deze over de rijst (hoeveelheid naar wens) en garneer je af met wat koriander. Eet smakelijk!

Voedingswaarden tonen

70 Min

4 Porties

koolhydraten	33.47 g
Energie	261.46 kcal
vetten	11.41 g
Eiwit	7.62 g