





Pompoensoep

 2 personen

 15-30 minuten

Ingrediënten

- 600 gram pompoen
- 1 ui
- 1 eetlepel olie
- 400 ml water
- ½ bouillontablet
- peper

Dit heb je nodig

- staafmixer of keukenmachine

Combineer met:

- peulvruchten, zoals kikkererwten, linzen of bonen

Lekker met:

- (bos)ui
- eetlepel yoghurt
- gemberpoeder, kerrie-poeder, nootmuskaat of chilivlokken

Bereiding

1. Halveer de pompoen en schil deze eventueel.



2. Verwijder de draden en pitten met een lepel.



3. Snijd de pompoen in blokjes.



4. Pel de ui en snijd klein.



5. Verhit de olie in een pan en bak de ui.



6. Voeg de stukken pompoen en het water met het stuk bouillontablet toe.



7. Kook dit in 10 minuten gaar.



8. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine tot het glad is.





9. Breng de soep op smaak met peper.



Eet smakelijk!

Pompoencurry met rijst en linzen

 2 personen

 30+ minuten

Ingrediënten

- 500 gram pompoen
- 1 ui
- 100 gram tomatenblokjes uit blik
- 200 gram linzen (of kikkererwten) uit blik
- 120 gram rijst (of couscous)
- 1 eetlepel olie
- 2 eetlepels kerriepoeder
- peper

Lekker met:

- gemalen komijnzaad, koriander of chilivlokken
- citroensap
- bosui
- bleekselderij
- eetlepel yoghurt

Bereiding

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Halveer de pompoen en schil deze eventueel.
3. Verwijder de draden en pitten met een lepel.
4. Snijd de pompoen in blokjes.
5. Pel de ui en snijd klein.
6. Verhit de olie in een pan en bak de ui met de kerriepoeder.
7. Voeg de pompoen en tomaten met een beetje water toe.
8. Kook op laag vuur met de deksel op de pan in 10 minuten gaar.
9. Breng de pompoencurry op smaak met peper.
10. Giet de linzen af en schep door de gare rijst.
11. Serveer de pompoencurry bij de rijst met linzen.



Eet smakelijk!

Voor al je eetvragen ga je naar
www.voedingscentrum.nl