



pittige pompoensoep



Bereidingstijd

> 1h



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

1 pompoen (klein)
olijfolie
1 ui (fijngesneden)
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
2 stengels selders (fijngesneden)
1 stengel prei (in ringen gesneden)
1 rode paprika (in blokjes gesneden)
2 tomaten (vers, in blokjes gesneden)
1 l kippenbouillon
1 theelepel cayennepeper
3 gemengde pitten en zaden
1 potje Griekse yoghurt
peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Halveer de pompoen en verwijder de pitten. Snij in stukken en leg deze op een bakplaat. Bedruppel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- 2.** Zet 40 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven. Verwijder de schillen van de stukken geroosterde pompoen.
- 3.** Verhit een beetje olijfolie in een diepe kookpot en fruit hierin de ui gedurende 5 minuten. Voeg de knoflook, de selder, de prei en de rode paprika toe. Laat nogmaals 10 minuten fruiten. Voeg de stukken pompoen en de tomaat toe. Overgiet met de kippenbouillon. Breng op smaak met peper, zout en cayennepeper. Laat 40 minuten pruttelen. Mix de soep glad.
- 4.** Werk af met pitten en zaden en een lepeltje Griekse yoghurt.