



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyms
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



POMPOEN-PAPRIKASOEP

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 1 liter soep):

- 1 liter water
- 2 vetarme groentebouillonblokjes
- 250 g flespompoe
- 2 rode puntpaprika's
- 1 dikke wortel
- 1 ui
- enkele takjes peterselie of gedroogde peterselie
- paprikapoeder en cayennepeper



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Schil de flespompoe en snij in groffe stukken.
- Was de puntpaprika's, haal de pitjes er uit en snij eveneens in groffe stukken (hou een stuk apart en snij wat fijner voor de afwerking).
- Pel de ui en snij eveneens in groffe stukken.
- Schil de wortel en snij ook in stukken.
- Breng het water samen met de bouillon, de pompoenblokjes, de stukken puntpaprika, de wortelstukken en de ui aan de kook.
- Breng op smaak met paprikapoeder en cayennepeper.
- Mix het geheel tot een gladde massa.
- Voeg de fijngesneden stukjes paprika toe en laat het geheel nog even doorkoken.
- Haal de soep van het vuur, verdeel in 4 kommetjes en werk af met fijn gesnipperde peterselie of wat gedroogde peterselie.
- Smakelijk!