



Stevige soep met flespompoen, broccoli en aardappel

Voor 3 tot 4 personen

We blijven nog even in gezonde(re) sferen met een soepje die eigenlijk altijd kan!



Wat heb je nodig?

- 1 el olijfolie
- 2 tenen knoflook
- 4 bosuitjes
- 1 flespompoen
- 1 grote broccoli
- 3 grote aardappelen
- 2 bouillonblokjes
- 1,5 liter gekookt water

Garneringsopties:

- fijngesneden hamreepjes
- uitgebakken spekreepjes
- garnaaltjes
- peterselie
- lepeltje kookroom

Bereidingswijze:

- * Hak de knoflook fijn en snijd de bosui in reepjes. Boen de schil van de flespompoe en halveer de pompoe. Haal de pitten er uit en snijd de pompoe in blokjes. Snijd de broccoli eveneens in stukjes. Schil de stronk en snijd de stronk ook in stukjes. Boen de aardappelen en snijd in vieren.
- * Verhit de olijfolie in de soeppan en fruit de knoflook en bosui. Voeg vervolgens de pompoe, broccoli en aardappel toe en schep een paar maal om.
- * Voeg 1,5 (kokend) liter water toe. Voeg de bouillonblokjes toe en breng aan de kook.
- * Laat de soep voor een minuut of 20 koken.
- * Pureer de soep met de staafmixer en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
- * Verdeel de soep over de soepkommen en garneer met bijvoorbeeld fijngesneden hamreepjes en peterselie.

Serveer met een stukje vers (af)gebakken stokbrood.

Eet smakelijk!



Voedingswaarde (excl. garnering):

188 Kcal

8,9 gr Eiwit

6,8 gr Vet

29,5 gr Koolhydraten

6,3 gr Vezels