

Pompoensoep

⌚ 30 minuten 👤 4 📊 Gemiddeld

bekijk het recept online



Bereiding

01 Verwijder de schil van de pompoen en snijd in stukken. Versnipper de gepelde ui en snijd ook de tomaten in blokjes.

02 Verhit de margarine in een kookpot en stoof de ui aan. Voeg de pompoen en tomatenblokjes toe.

03 Stoof enkele minuten aan en voeg nu de groentebouillon toe.

04 Bak ongeveer 3 minuutjes en giet er dan het water bij.

05 Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en breng het aan de kook.

06 Laat gedurende 20 minuten doorkoken tot de groenten gaar zijn.

07 Mix de soep tot een glad geheel.

Koken en bakken kunnen het gehalte aan vitaminen en mineralen in Fresubin verminderen. Als u vragen of zorgen heeft, raadpleeg dan uw zorgverlener. De getoonde afbeeldingen zijn serveersuggesties en dienen uitsluitend ter illustratie. Gerechten kunnen variëren door productieprocessen. Allergenen kunnen aanwezig zijn; controleer altijd het etiket van het individuele product en de ingrediënten.

Fresubin is voeding voor medisch gebruik. Enkel te gebruiken onder medisch toezicht.

08 Voeg nu de Fresubin 2 KCAL Drink Neutraal toe. Kruid naar smaak met peper, zout en paprikapoeder.

Ingrediënten

Pompoen	400 g
Groentebouillon	500 ml
Tomaten	2
Ui	1
Fresubin 2 KCAL Drink Neutraal	200 ml
Margarine	1 soeplepel
Pompoenpitten	Ter afwerking
Platte peterselie	Ter afwerking
Peper & zout	Naar smaak
Paprikapoeder	Naar smaak

Gebruikte producten



Fresubin 2 KCAL Drink - 200 ml (neutraal)



**0
9**

Mix alles nog eens goed door elkaar.

10

Serveer in een soepkom en werk af met geroosterde pompoenpitten en fijngesneden platte peterselie.