

GROENDOEN !!

Flespompensoep



1. Halveer de pompoen en verwijder de zaden en draderige binnenkant met een lepel. Laat de schil zitten. Snijd het vruchtvlees in stukken van 4 cm. Snipper de uien en snijd de knoflook fijn.
2. Verhit de olie in een grote soeppan en fruit de ui 5 min. op middelhoog vuur. Voeg de pompoen, knoflook, kaneel, komijn en paprikapoeder toe en bak 5 min. Voeg de gepelde tomaten, bouillontabletten en het water toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 30 min. zachtjes koken.
3. Zet het vuur uit en pureer de soep. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Ingrediënten

(Op basis van 6)

- 1.5 kg flespompoen
- 2 middelgrote uien
- 2 tenen knoflook
- 3 el milde olijfolie
- ½ tl gemalen kaneel
- 2 tl gemalen komijn
- ½ tl
gerookte paprikapoeder
- 400 g gepelde tomaten in blik
- 2 groentebouillonblokjes
- 1.2 l kraanwater

Lekker van Albert Heijn: <https://ah.nl/allerhande>