PS. food & lifestyle

FASE 2C

Pompoensoep met gebakken coquilles

30 minuten | 2 personen

VOEDINGSWAARDE

Energie	**256 Kcal**
Koolhydraten	**11.5 g**
Eiwitten	**27.4 g**
Vet	**10.8 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 l groentebouillon
- 300-400 g coquilles
- 400 g Hokkaido pompoen in stukjes
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 el olijfolie
- 1 el roomboter
- Peper
- Zout
-
- Extra:
- Staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olijfolie in een diepe pan. Fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de stukjes pompoen toe en bak deze even mee. Giet de bouillon erbij en laat het circa 20 minuten koken. Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan en bak de coquilles circa 1,5 minuut aan iedere kant tot ze goudbruin kleuren. Breng op smaak met wat peper en zout. Zet het vuur van de soep uit en pureer de soep met de staafmixer tot de gewenste dikte. Voeg de coquilles toe aan de soep.