

2C Fish

Pompoensoep met gebakken coquilles

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 2 personen

Bereidingswijze

1. 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**256 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**10 g**
Eiwit	**27 g**