



Medische voeding

Hersft op tafel Pittige pompoensoep



MEDIQ

at the heart of healthcare

Een beetje inspiratie voor meer variatie

*Het totale gerecht
bevat 8 gram eiwit/
348 mg phe.*



Ingrediënten (4 personen)

- 500 g pompoen, in blokjes
- 400 ml water
- 100 g ui, fijn gesneden
- 125 ml crème fraîche
- 2 teentjes knoflook, fijn gesneden
- 1 bosje koriander, fijn gehakt
- 2 el olijfolie
- peper
- zout

Bereiding

1. Fruit de ui en knoflook in olie.
2. Voeg de pompoen toe en bak deze 3 minuten mee.
3. Breng het met het water aan de kook.
4. Laat 20 minuten zachtjes koken.
5. Pureer met een staafmixer tot een gladde soep.
6. Breng op smaak met zout en peper.
7. Garneer met crème fraîche en koriander.
8. Eet smakelijk!

Smaakmakers van Mediq. Dat is lekker!