

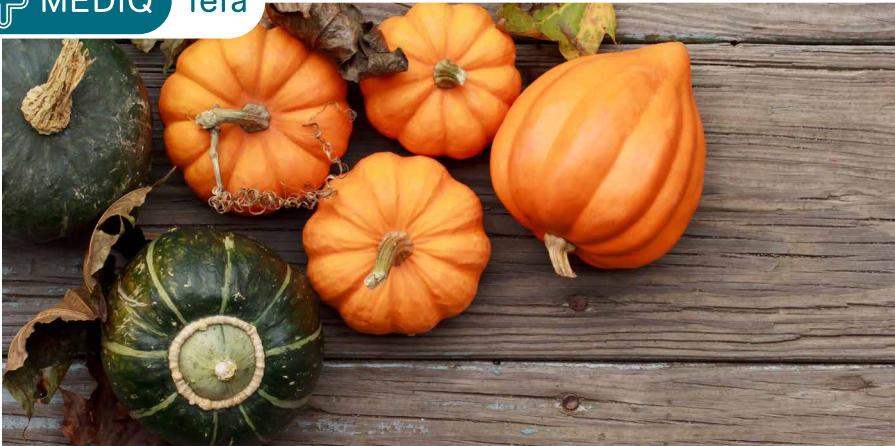
SMAAKMAKERS

# Herfst op tafel

## Pittige pompoensoep



MEDIQ Tefa



# Smaakmakers van Mediq Tefa. Een beetje inspiratie voor wat variatie.



## 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

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

Heeft u zelf een lekker recept?  
Mail naar [stofwisseling@mediqtefa.nl](mailto:stofwisseling@mediqtefa.nl).

## 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!