



BUTTERNUT SOEP



4 PERS.



30 MIN



SOEP

INGREDIËNTEN

- 1 butternutpompoeen, (1kg netto gewicht)
- 3 stengels prei (400 gram nettogewicht)
- 1 pastinaak (340 gram nettogewicht, kleine stukjes)
- 200 gram champignons
- 1 teentje look (kleine stukjes)
- 2 eetlepels olijfolie
- 20 gram pompoenpitten
- 1 blokje groentebouillon (zoutarm)
- 1 bosje platte peterselie
- Peper (en zout)



STAP 1

Was de butternut, verwijder de pitten en draden en snijd in kleine stukjes. Hak de peterselie grof.

STAP 2

Verhit de olijfolie in een kookpot en stook de prei 2-3 minuten samen met de knoflook.

STAP 3

Voeg de butternut en de pastinaak toe en giet er 1,5 liter water bij. Verkruiemel het bouillonblokje.

STAP 4

Laat 15 minuten koken.

STAP 5

Mix tot een gladde soep en kruid met peper (en zout) naar smaak.

STAP 6

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en bak de champignons 5 minuten goudbruin op een hoog vuur.

STAP 7

Meng met de platte peterselie en kruid met peper (en zout).

STAP 8

Verdeel de soep over de borden en werk af met de champignons en pompoenpitten.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	302 kcal
Vetten	10 gram
Koolhydraten	36 gram
Koolhydratenporties	3
Eiwitten	12 gram