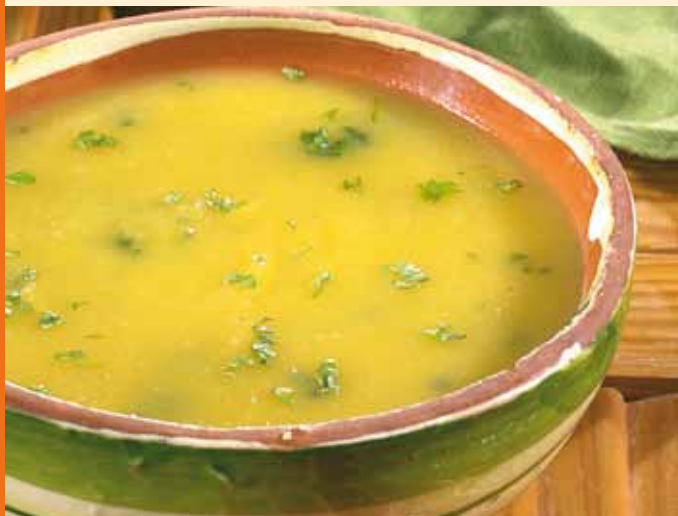


Pompoensoep



Recept uit het Colruyt-kookboek 'Smakelijk ! 1'.

Ingrediënten (8 personen)

- 1 kleine pompoen (± 2 kg)
- ± 700 g knolselder
- 2 à 3 uien
- 2 à 3 porties kervel (diepvries, Ringis)
- 1 eetl. boter
- 3 L vleesbouillon (6 blokjes opgelost in 3 L heet water)
- nootmuskaat

Vorbereiding

- Schil en ontpit de pompoen en schil de knolselder. Snij in stukken.
- Snipper de ui fijn.

Bereiding (25 min.)

1. Smelt 1 eetl. boter in een grote kookpot en laat de uisnippers glazig worden.
2. Voeg de stukken knolselder en pompoen toe en giet er de bouillon over, tot de groenten net onder staan.
3. Dek af en laat 15 à 20 min. koken.
4. Mix de soep fijn en werk af met de diepgevroren kervelbolletjes. Kruid met nootmuskaat.

Tip

Met deze soep hebt u meer dan voldoende voor 8 à 10 personen. U kan de rest probleemloos invriezen.

Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)			
Energie	100 kcal	Koolhydraten	15,5 g
Eiwitten	3,6 g	Vetten	2,7 g

Heerlijke pompoenen

Pompoenen zijn verkrijgbaar in uw Colruyt-winkel **van september tot eind maart**; in de herfst komen ze uit België.

Voedingswaarde

Pompoenen zijn rijk aan **vezels** en een bron van **vitamine C**. Ze bevatten ook **provitamine A** en **vitamine E**.

Bewaring

In hun geheel kan u pompoenen tot 3 maanden op een **koele, droge plaats** bewaren. Zodra de pompoen aangesneden is, legt u hem het best in de koelkast. Gebruik hem dan binnen de 2 dagen. Als u pompoen lichtjes kookt, kan u hem daarna ook **invriezen** om later te gebruiken in een soep of als begeleidend groente.

In de keuken

Het vlees van de pompoen heeft een vrij **zachte** smaak. Het gaat dan ook perfect samen met tal van kruiden of andere groenten. Pompoenen zijn heerlijk in **soep**, **gratin** of **puree**. Of zelfs in een **ovensotel**.

Culinaire tip

Gril de pitten van de pompoen op een zacht vuurtje gedurende ± 4 min. in een pan met antiaanbaklaag, zonder vetstof. Roer regelmatig om. Een lekkernij bij het **aperitief** of in een **salade!**



Groenten en fruit: da's de klok rond genieten!

Colruyt neemt deel aan de nationale campagne 'All Day Long' die het eten van verse groenten en fruit wil stimuleren.