

Vrijheidsmaaltijdsoep

Ingrediënten

Voor 4-6 personen soep (2L)

1 Kg flespompoen geschild en in blokjes
1 Grote wortel in fijne stukjes
200 Ml kokosmelk
1 L groentebouillon
2 Rode uien fijn gesnipperd
70 Gr tomatenpuree
2 Tenen knoflook fijngesneden
1 Eetlepel komijnpoeder
1 Eetlepel gemberpoeder
1/2 Theelepel cayennepoeder
1 Theelepel kurkumapoeder
2 Theelepel citroengraspoeder
Flinke scheut olijfolie

Bereidingswijze

Verhit de olijfolie in een pan met een dikke bodem en fruit hierin op middelhoog vuur de ui, en knoflook. Wanneer de ui glazig begint te worden voeg dan de tomatenpuree toe en bak al roerend een paar minuten mee. Nu is het tijd om de fijngesneden pompoen, wortel en kruidenpoeders in de pan te doen. Bak het geheel 5 minuten op laag vuur zodat alle smaken goed worden opgenomen door de groente. Blijf goed doorroeren.

Voeg 1 liter groentebouillon toe, breng het geheel aan de kook en laat 20 minuten koken tot de pompoen en wortel helemaal zacht zijn. Haal de pan van het vuur en pureer de soep tot een glad geheel met een staafmixer. Voeg daarna de kokosmelk toe, flinke snuf peper en maak eventueel nog meer op smaak met een beetje zout.

Eet smakelijk!

