

Herfstig soepje

Herfstig soepje

Snij de prei in dunne ringen

Pers het knoflookteentje of snijd hem heel fijn

Snijd de kipfilet in dunne reepjes

Snijd de pompoen in blokjes

Halveer de tomaatjes

Maak 200 ml bouillon

Hak de koriander fijn.

Verhit de olie in een soeppan

Voeg de prei, de kerrie, de ketoembar en de komijn toe, en fruit deze zachtjes.

Voeg de knoflook toe

Voeg de kipfilet toe

Blijf roeren tot de kip bruin is, circa 5 a 8 minuten

Schep de kip op een bord en leg dit apart

Doe de gesneden tomaat in de pan

Voeg de pompoen en bouillon bij de tomaat

Breng het geheel aan de kook en laat het pruttelen op een laag pitje tot de pompoen zacht en gaar is. Dit duurt ongeveer 30 minuten

Pureer de massa naar wens, evt stukjes mogen blijven zitten.

Voeg de kip toe en warm het nog goed door

Breng op smaak met peper

Garneer met het gehakte koriander

Aantal personen: 1

Kcal: 303

Ingrediënten:

1 dunne prei

1 teentje knoflook

100 gram kipfilet

200 gram flespompoen

10 kerstomaatjes

200 ml bouillon

Eetlepel olijfolie

Theelepel kerrie

Snufje ketoembar

Snufje komijnpoeder

Versgemalen peper

Fijngehakte koriander