

# Gevulde pompoensoep; voedzame lichte kcal maaltijd

**Gevulde pompoensoep**, een lekkere dikke soep vol met groenten. De laatste tijd zie je in de supermarkt steeds vaker aanbiedingen in de “minder verspillen” hoek. Nog hele goede producten die i.v.m. de datum niet meer voor de normale prijs worden verkocht. Maar verder zijn het nog prima producten. Zo heb ik vanmorgen 2 zakken pompoenblokjes en 1 zak soepgroenten gekocht voor 1,50. En thuis gelijk deze flinke pan heerlijke soep van gemaakt.

Voor 4 flinke soepkommen

Bereidingstijd: < 20 minuten

## Ingrediënten

- 800 gram pompoen blokjes
- 250 gram soepgroenten
- 2 bouillonblokjes
- 1,5 liter water
- 1 ui
- 2 eetlepels olijfolie
- 1/2 theelepel chilivlokken
- Citroensap
- Optioneel: peper/zout

# Bereiding gevulde pompoensoep

1. Snipper de ui en fruit deze in de olie.
2. Voeg de pompoenblokjes, 2 bouillonblokjes, chilivlokken en 1,5 liter warm water.
3. Laat alles rustig koken met de deksel op de pan.
4. Zodra de pompoenblokjes zacht zijn (duurt ongeveer 10-12 minuten) maak dan met de staafmixer de soep tot een gladde dikke soep.
5. Voeg de soepgroenten toe en laat dit nog ongeveer 5 minuten rustig doorpruttelen.
6. Proef of er nog wat zout/peper bij moet.
7. Serveer deze gevulde pompoensoep met een scheutje citroensap.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
108	6	1	2,8	8,5	4,8	<1

En ben je gek op pompoenen, ik heb nog meer pompoen soep recepten op de site, zoals [deze pittige pompoensoep](#).