

ONDERWIJSGEZOND



wortelpompoensoep met meegransenbroodje kruidenpesto

Ingrediënten (8 personen):

- 1 Flespompoen
- 1 kilo wortel
- 2 stuks ui
- 4 tenen knoflook (= 20 tenen)
- 2 a 3 blokjes groentebouillon (voor 1,5 liter)
- peper, zout, olijfolie, andere kruiden
- Verse peterselie

Ingrediënten kruidenpesto (bakje vol):

- 1 Volkoren of meergranen stokbrood
- Verschillende verse kruiden (rozemarijn, bieslook, munt, basilicum)
- Olijfolie
- Peper
- 100 gram geraspte kaas
- 50-75 gram zonnebloempitten

Bereiding:



Hak de pompoenen door de helft, haal de pitten eruit en rooster ze in de voorverwarmde oven op 200 graden. Ze zijn gaar als je zonder probleem een vork erin kunt steken. Bak de ui en knoflook in een grote pan. Doe water erin en de wortel. Kook tot de wortel gaar is. Doe de pompoen erbij, bouillon en pureer alles tot een soep.

Pluk de kruiden, doe er olijfolie, peper en geraspte kaas en de zonnebloempitten bij. Mix met de staafmixer tot een mooi mengsel. Maak af met zout en peper. Pas op met het staafmixen, doe dit niet te lang, daar wordt het bitter van. Mag best wat structuur in zitten!

Garneer de stukjes brood met de pesto en de soep met wat peterselie.

Tip(s) van de kok:

- Is de soep te dik, leng aan met water
- De pompoen kan ook gekookt worden, echter vinden wij geroosterd lekkerder.

Eet Smakelijk!

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

www.onderwijsgezond.nl

info@onderwijsgezond.nl