



## POMPOEN-LINZENSOEP – IDDSI 3



Een heerlijk vullende soep die ook nog eens heel gezond is! Dit recept komt uit op IDDSI 3 – **dik vloeibaar**.

### Benodigheden voor een 2 à 3 koppen soep:

- 1 middelgrote ui
- 1 teen knoflook
- 1 eetlepel currypasta
- 500 gram flespompoen (mag met schil)
- 1 winterpeen (ongeveer 100 gram geschild)
- 150 gram rode linzen
- 150 ml kokosmelk
- 700 ml groentebouillon
- limoensap naar smaak (optioneel)
- gemberpoeder naar smaak (optioneel)

### Aan de slag:

1. Snijd alle groenten in stukjes en spoel de linzen goed af in een zeef. Verhit neutrale olie in een pan (zonnebloem- of kokosolie bijv.).
2. Fruit de ui en knoflook een paar minuten aan op middelhoog vuur tot ze lichtbruin kleuren. Voeg de currypasta en eventueel het gemberpoeder toe. Bak voor 1 minuut mee en voeg dan de wortel en pompoen toe. Bak ook weer even mee voor 1 minuut.
3. Voeg de linzen en bouillon toe. Breng aan de kook en laat daarna zachtjes doorkoken voor zo'n 30 minuten. Roer regelmatig even door om aanbranden te voorkomen.
4. Voeg de kokosmelk toe aan de soep. Mix de soep helemaal glad met een staafmixer. Er mogen geen stukjes meer in zitten. Voeg daarna eventueel nog het limoensap toe.

