

DINNERLY



Mexicaanse pompoensoep met feta met maïs en knapperige tortillachips



ca. 25min



2 personen

Tortillachips zijn heerlijk als snack gedipt in salsa, maar vandaag serveren we deze krokante Mexicaanse lekkernij met een warm gerecht uit hetzelfde land: pompoensoep! Dit aromatische gerecht is door de Mexicaanse kruiden al heel smaakvol, maar wordt een echte traktatie door de zoutige feta en frisse maïs die erbovenop geserveerd worden.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik maïs
- 1 hokkaidopompoen
- 1 rode ui
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1x wraps ¹
- 50g feta ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef
- staafmixer

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 651kcal, vet 26.3g, koolhydraten 83.0g, eiwit 16.9g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Giet de **maïs** af in een zeef en laat uitlekken. Snij de **pompoen** in vieren, verwijder de pitten en snij het vruchtvlees in stukken van 2-3cm. Pel de **ui** en 1 teen knoflook en snij fijn.



2. Ui fruiten

Verhit een grote kookpan met 1el olijfolie. Bak **1el van de uien** en de helft van de knoflook tot ze flink bruin zijn.



3. Soep koken

Voeg de **rest van de uien**, de **pompoen**, de **helft van de maïs** en de rest van de knoflook toe. Giet er 500ml water overheen, breng aan de kook en zet dan het vuur laag. Voeg **1tl kruidenmix** en 1tl zout toe, leg een deksel op de pan en laat de **soep** op middelhoog vuur 12-15min borrelen.



4. Tortillachips bakken

Snij de **tortilla's** in repen van ca. 2cm breed. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en meng ze met 1el olijfolie, een flinke snuf zout en een snuf peper. Verdeel ze gelijkmatig over de bakplaat en bak in 5-7min knapperig.



5. Afmaken en serveren

Verkruimel de **feta** met je vingers. Neem de kookpan van het vuur als de **pompoen** gaar is. Pak een staafmixer en pureer de **groente** tot een romige soep. Voeg als nodig 3-4el water toe. Proef en breng op smaak met zout. Garneer de **soep** met de **feta** en de **rest van de maïs** en bestrooi naar smaak met de **rest van de kruidenmix**. Serveer met de **tortillachips**.



6. Go green

Om je gerecht nóg meer kleur te geven kun je wat verse koriander of partjes limoen toevoegen. Dat past perfect qua kleur én smaak!