

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 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 rode ui
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1x tortilla's¹
- 50g feta²

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 (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 666kcal, vet 27.4g, koolhydraten 82.7g, eiwit 18.0g



1. Groente 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 de **pompoen incl. schil** in stukken van 2-3cm. Pel de **ui** en snipper fijn. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



2. Ui fruiten

Verhit een grote kookpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak **1el gesnipperde ui** en de helft van de knoflook, tot ze goed bruin zijn.



3. Soep koken

Voeg de **rest van de ui**, de **pompoen**, de **helft van de maïs** en de rest van de knoflook toe. Giet er 500ml (heet) water bij, breng aan de kook en zet het vuur dan laag. Roer **1tl kruidenmix** en 1tl zout erdoor, leg een deksel op de pan en laat de **soep** op middelhoog vuur 12-15min koken.



4. Tortillachips bakken

Snij **4 tortilla's** in repen van ca. 2cm breed. Meng de **repen** met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Verdeel ze gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en bak in 5-7min knapperig. **Tip:** de overige tortilla's kan je invriezen.



5. Afmaken en serveren

Verkruimel de **feta** met je vingers of een vork. Neem als de **pompoen** gaar is de pan van het vuur en pureer alles tot een romige **soep**. Voeg evt. nodig 3-4el water toe om de **soep** te verdunnen. Proef en kruid evt. verder met wat zout. Garneer de **soep** met de **feta** en ca. **2el 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!