



Pompoensoep met crispy harissatofu

met sinaasappelsap en kokosmelk



30-40min



2 personen

De pompoen is een zeer veelzijdige groente. Geroosterd, als puree of zelfs als taartvulling - wij zijn er dol op! Vandaag steelt hij de show in een vegan soep met vers sinaasappelsap, gember en romige kokosmelk. De krokante topping van knapperig gebakken harissatofu met pompoenpitten maken deze soep compleet. Dat smaakt absoluut naar meer!

Wat je van ons krijgt

- 1 biologische flespompoeen
- 1 wortel
- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 200ml kokosmelk
- 25ml tamari-sojasaus ²
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blok biologische tofu ²
- 1 zakje harissapasta
- 25g pompoeenpitten
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 20g verse kruidenmix: basilicum & koriander

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer
- dunschiller
- maatbeker
- citruspers

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

Allergenen

Gluten (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 763kcal, vet 48.5g, koolhydraten 50.9g, eiwit 24.6g



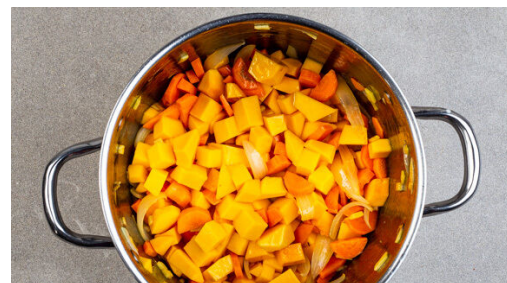
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C boven-/onderwarmte. Schil de **pompoeen**, snijd 'm in de lengte doormidden en schep de zaden er uit. Snijd de **pompoeen** in stukjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in partjes. Schil de **gember** en hak grof. Pel de **knoflook**.



4. Tofu bakken

Wikkel de **tofu** in een schone theedoek en knijp er zoveel mogelijk vocht uit. Verkrumel de **tofu** en meng het met de **helft van de harissapasta**, de **rest van de sojasaus**, 1el bloem, 1el plantaardige olie en een snuf zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak de **tofu** in het midden van de oven in ca. 14min krokant.



2. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **ui**, **gember** en de **knoflook** ca. 2min. Voeg de **pompoeen** en de **wortel** met een snuf zout toe en bak ca. 2min mee.



5. Pompoeenpitten meebakken

Hak de **pompoeenpitten** grof. Voeg na ca. 7min baktijd toe aan de **tofu** op de bakplaat en bak mee.



3. Groente koken

Voeg de **kokosmelk**, de **helft van de sojasaus** en het **bouillonpoeder** toe met 100-150ml water, tot de **groente** onder staat. Leg een deksel op de pan, breng aan de kook en laat 18-20min op middelhoog vuur sudderen, tot de **groente** gaar is.



6. Soep pureren

Pers de **sinaasappel** uit. Snijd de **kruiden** fijn. Pureer de **groente**, voeg het **sinaasappelsap** toe en evt. wat water, tot de **soep** romig is. Breng de **soep** op smaak met 1el witte azijn, peper en zout. Verdeel de **soep** over diepe borden, top met de **crispy tofu** en bestrooi met de **kruiden**.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl **#marleyspooning**