



Crème van pompoen

Ingrediënten

1 persoonsportie

- 125 ml **Compleat® Paediatric**
- 100 ml water voor de bouillon + ¼ bouillonblokje
OF bij zelfgemaakte bouillon:
150 ml + groenten naar smaak voor de bouillon (bv 2 selder sticks/1 wortel + halve ui)
- 180 g pompoen
- 8 g ui
- 10 g extra vierge olijfolie en een scheutje voor het fruiten van de groenten van de bouillon
- beetje zout naar smaak
- 5 basilicumblaadjes

Voedingswaarden

1 portie	
Energie (kcal)	279
Eiwitten (g)	6,8
Vetten (g)	17
Koolhydraten (g)	24
vezel (g)	1,2

Gebruik onder medische supervisie: Raadpleeg uw arts, diëtist om te bepalen of het recept of de ingrediënten ervan geschikt zijn en door uw kind kunnen worden verdragen. De voedingswaarden zijn bij benadering en variëren afhankelijk van de aard, het merk en de gebruikte hoeveelheden

Bereidingswijze

Voor de zelfbereide bouillon: Was en snijd de groenten. Stoof de ui met olijfolie en zout in een pannetje. Voeg vervolgens de andere groenten toe en laat stoven tot de groenten glazig zijn. Blus het geheel met water (150 ml). Doe het deksel een klein beetje schuin op de pan en laat het geheel doorgaren tot de groenten helemaal zacht zijn en uit elkaar vallen (ongeveer 10-15 minuten). Zeef de bouillon en druk met een lepel de sappen uit de groenten.

Schil en snijd de pompoen in kleine blokjes. Hak de ui fijn en doe deze in een steelpan met de olie. Bak het uitje glazig en kruid met zout en verse kruiden (basilicum). Voeg de pompoen toe, en laat het stoven voor 5 minuten. Voeg erna 100 ml water en ¼ bouillonblokje OF de 150 ml zelfgemaakte bouillon toe en laat ongeveer 15 minuten koken.

Laat het mengsel 5 minuten afkoelen. Voeg de **Compleat® Paediatric** toe en blender het tot het glad gemalen is.