



GOED GLUTENVRIJ RECEPT: Tomaat pompoen soep

- 1 pompoen
- 1 kilo ontvelde tomaten
- 2 rode uien,
- 2 theelepels serehpoeier of 1 verse steel citroengras
- Pakje kokosmelk
- 2 groentebouillonblokjes GV
- Olijfolie

Halveer de pompoen en haal de zadjes eruit. Snij t steel/stronkje aan de bovenkant er af. Snij de pompoen in grote stukken. Snij de ui en tomaat doormidden.

Verhit de olijfolie en bak de pompoen, tomaat en uien ongeveer vijf minuten terwijl je goed omschept. Voeg er dan 2 liter kokend water aan toe, de kokosmelk, de sereh/citroengras toe en de bouillonbokjes en kook een half uur op matig vuur.

Haal van het vuur en pureer met een staafmixer tot een gladde soep. (Als je vers citroengras gebruikt, haal eerst de steel er uit). Serveer met GV brood.