Soepen / India

Maaltijdsoep met basmatirijst, kikkererwten en pompoen · India

Een vullende soep met granen, pompoen en gare peulvruchten, uitgewerkt als variatie geïnspireerd op India.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 150 g basmatirijst
- ☐ 500 g pompoen
- ☐ 3 g gemalen komijn
- ☐ 2 g gemalen kurkuma
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 450 g uitgelekte kikkererwten
- ☐ 1400 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 3 g gemalen korianderzaad
- ☐ zout en peper naar smaak

Zo maak je het.

01 Kook de granen volgens de verpakking in een aparte pan gaar. Spoel de gare peulvruchten en laat uitlekken.

02 Maak de pompoen schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de pompoen toe en bak enkele minuten mee. Schenk de bouillon erbij en laat zacht koken tot de groente gaar is.

04 Voeg de gare granen en peulvruchten toe en verwarm vijf minuten, tot de soep overal goed heet is.

05 Voeg gemalen komijn, gemalen korianderzaad, gemalen kurkuma toe, roer rustig door en proef voor het serveren.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-in-12-07-8096930