

## pompoensoep

1,5 kg pompoen  
1 winterwortel  
2 stengels bleekselderij  
1/2 klein rood pepertje of wat chilipoeder  
1 ui  
1 teen knoflook  
1 aardappel  
2 kipbouillonblokjes  
2 eetlepels citroensap  
4 eetlepels olijfolie  
40 gr. margarine  
peper

Maak de pompoen schoon en snijd deze in brokken. Was, schil en snijd alle groenten en de aardappel.

Verhit 4 eetlepels olijfolie samen met de bakboter in een grote braadpan. Pompoenbrokken 10 minuten bakken. Voeg de bleekselderij, wortel, aardappel en de knoflook (uit de pers) toe en laat dit alles 5 minuten meebakken. Zaadjes uit het pepertje verwijderen en pepertje heel fijn snijden. In de pan doen.

Water in de pan doen tot alles ruim onderstaat.

Bouillonblokjes toevoegen en alles ca. 45 minuten laten koken.

Laat de soep een tijdje afkoelen.

Pureer alles.

Citroensap en peper naar smaak toevoegen.

### TIPS

- Laat de bleekselderij zeker niet weg: deze is voor de lekkere smaak van de soep onmisbaar.
- Pepertje kan eventueel wel weggelaten worden.
- Soep garneren met een takje peterselie of een scheutje olijfolie



## pompoenrisotto

500 - 750 gr. pompoen

250 gr. kipfilet

1 ui

1 zakje geraspte kaas (mozzarella of gewone Hollandse kaas)

1 teen knoflook

scheut olijfolie

40 gr bakboter of margarine

1 kopje rijst (liefst risotto rijst of anders gewone rijst (GEEN snelkookrijst)

peper

1/2 kipbouillonblokje

water

Pompoen schoonmaken en in dobbelsteentjes snijden. Kipfilet en ui ook in kleine blokjes snijden. Alles bakken in grote braadpan. Knoflook toevoegen (uit de pers). Rijst, bouillonblokje, olijfolie en peper toevoegen, even omscheppen. Water toevoegen tot alles onder staat. Aan de kook brengen. Na 5 minuten koken pan verplaatsen naar kleinste pit van je fornuis en zo laag mogelijk zetten. Kaas toevoegen en indien nodig een scheutje water. (het moet steeds een smeùige massa blijven). Telkens roeren en eventueel scheutjes water toevoegen. Na ca. 30 minuten is je risotto klaar. Vuur uitdoen.

### TIPS

- kinderen zijn hier DOL op
- kan eventueel ook zonder kipfilet
- lekker met salade
- goed roeren, anders brandt je risotto aan
- geen extra zout toevoegen, de kaas en het bouillonblokje maken het al zout genoeg



## pompoencakejes

200 gr zelfrijzend bakmeel

200 gr suiker

200 gr boter of margarine

3 a 4 eieren (3 grote of 4 kleine)

snufje zout

150 gr pompoen, schoongemaakt (schil en pitten verwijderd)

poedersuiker

muffinbakblik of muffinbakvormpjes van papier

mixer

Rasp of maal de pompoen in zeer kleine stukjes.

Doe de boter, het zout en de suiker in een kom en mix tot een glad mengsel ontstaat.

Voeg één voor één de eieren toe, tussendoor telkens even mixen.

Voeg het zelfrijzend bakmeel toe, weer even mixen

Voeg de pompoen toe, nog even mixen.

Vul de vormpjes tot de helft en bak de muffins in ca. 25-30 minuten op 180 graden.

Oven tijdens het bakken niet openen, anders zakken de cakejes in!

