

Geroosterde wortelpompoensoep met volkoren hartje rode pesto

Gemaakt voor groepen 6, 7 en 8 op Basisschool de Peperklip op donderdag 14 februari 2019

Ingrediënten soep (8 personen):

- 1 Flespompoen en 1 kilo wortel
- 2 stuks ui en 4 tenen knoflook
- 2 a 3 blokjes groentebouillon (voor 1,5 liter)
- Smaakmakers: peper, zout, olijfolie, evt. andere kruiden
- Verse peterselie

Ingrediënten rode pesto (bakje vol):

- 1 Volkoren of meergranen stokbrood (niet afbak)
- 1 bosje verse basilicum
- 150 gram zongedroogde tomaat (potje)
- 75 gram geroosterde paprika (potje)
- Opgevangen olie van de zongedroogde tomaat, evt. aangevuld met olijfolie
- 1 teentje knoflook
- Ca. 30 gram geraspte kaas
- Ca. 50 gram zonnebloempitten

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Leg, op bakpapier, de hele flespompoen. Maak hierin voorzichtig gaatjes met een mes. Laat de pompoen onbedekt tijdens het bereiden. Zet het bakblik met de pompoen een uur in de oven. Als je er zonder problemen een vork in kunt steken is de pompoen gaar. Haal de pompoen dan uit de oven. Wacht minstens 10 tot 15 minuten voordat je gaat snijden. Snij de pompoen doormidden. Verwijder de zaden en draden met een lepel. Snijd de pompoen in kleine stukken.

Schil de uien en snijd in stukken. Doe hetzelfde met de knoflook.

Was de wortel (schillen hoeft niet) en snijd deze in grote stukken en kook deze gaar in een pan met water. Giet af.

Snijd het brood in plakken. Snijd hier dunne plakjes van (circa 20 plakjes uit 1 brood).

Bak de ui en de knoflook aan in wat zonnebloemolie. Voeg de stukken pompoen en de wortel toe. Voeg de bouillonblokjes toe en het water. Laat de soep ca. 15 minuten koken en pureer 'm dan glad met een staafmixer. Snijd de peterselie fijn, voor over de soep (aan tafel).

Voor de rode pesto. Pluk de basilicum blaadjes van het plantje en doe deze in de mengkom. Doe de geroosterde paprika, zongedroogde tomaatjes, zonnebloempitten, de opvangen olie of olijfolie, peper en geraspte kaas erbij. Pureer met de staafmixer tot een mooi glad mengsel. Houd de staafmixer goed in het mengsel anders gaat het spetteren. Proef!

Leg het volkoren stokbrood horizontaal op je snijplank. Pak een lepel en verdeel de rode pesto over de plakjes stokbrood en strijk glad met de bolle kant van de lepel.

