

Are you ready to Eat Your Pumpkin?

Pumpkin Soup with Homemade croutons and toasted Pumpkin seeds.

Soup ingredients

- 2 tbsp of olive oil
- 2 medium finely chopped onions
- 1kg pumpkin deseeded and chopped into small chunks
- 700ml veg stock
- 150ml cream

Crouton ingredients

- 4 sliced of brown bread with crusts removed
- A handful of pumpkin seeds

Method soup

1. Heat the oil in a large saucepan and gently fry the finely chopped onions.
2. Add the chopped pumpkin. Continue cooking for 8- 10 mins until soft and golden.
3. Pour in 700ml veg stock season salt and pepper. Bring to the boil, then simmer for 10 mins until the pumpkin is soft.
4. Pour in 150ml cream and bring back to boil. Then puree with a hand blender.

Method croutons

1. Slice the four slices of bread into squares fry in oil until crisp add the handful of pumpkin seeds and fry until toasted.



*Vegetarian serves 6 people.
Can freeze for up to 2 months
Contains gluten, celery.*

www.groundworknorthwales.org.uk
www.refurbs.org.uk

Ydych chi'n barodi Fwyta Eich Pwmpen?

Cawl Pwmpen gyda chroutons cartref a hadau Pwmpen wedi'u tostio.

Cynhwysion y cawl

2 lwy fwrdd o olew olewydd

2 nionyn wedi'u torri'n weddol fân

1kg o bwmpen wedi'i thorri'n ddarnau bach (tynnwch yr hadau)

700ml o stoc llysiau

150ml o hufen

Cynhwysion y croutons

4 tafell o fara brown heb grystiau

Llond llaw o hadau pwmpen

Dull y cawl

1. Cynheswch yr olew mewn sosban fawr a ffrïwch y nionod yn ysgafn.
2. Ychwanegwch y darnau o bwmpen. Coginiwch am 8-10 munud nes eu bod yn feddal ac yn euraidd.
3. Ychwanegwch 700ml o'r stoc llysiau a halen a phupur. Dewch â'r cyfan i'r berw, yna mudferwch am 10 munud nes bod y pwmpen yn feddal.
4. Ychwanegwch 150ml ohufen a dewch â'r cyfan i'r berw. Yna defnyddiwch flendiwr llaw i droi'r cymysgedd yn puree.

Dull y croutons

1. Torrwch y tafelli bara yn sgwariau a'u ffrio mewn olew nes eu bod yn grensiog, ychwanegwch llond llaw o hadau pwmpen a'u ffrio nes eu bod wedi tostio.



*Llysieuol, yn gweini 6 o bobl.
Gellir ei rewi am hyd at 2 fis
Yn cynnwys glwten, seleri.*

www.groundworknorthwales.org.uk
www.refurbs.org.uk