

Gulerodssuppe med røde linser og ristede solsikkekerner

- 1 spsk. oliven olie
- 3 fed hvidløg, halveret
- 20 g frisk ingefær, i mindre stykker
- 2 rødløg, groft hakket
- 8 gulerødder (550 g) i mindre stykker
- 3 dl røde linser
- 1,2 L bouillon
- 2 ds. kokosmælk
- Saft af ½ citron
- Seasalt

Pynt:

- 1 dl solsikkekerner

- 1 dl frisk koriander

Varm olivenolie op i en gryde.

frisk kværnet peber

Sauter hvidløg, ingefær og rødløg i 3 min. Kom gulerødder ved og rør rundt. Tilsæt røde linser og bouillon og lad suppen småkoge i 15 min til gulerødderne er møre.

Hæld kokosmælk i suppen og koger et par min.

Blend suppen med stavblender eller blender og smag til med salt og citronsaft.

Suppen serveres og pynt med solsikkekerner, frisk koriander og et drys peber.

Energi pr. person: 3289 Kj/ 784 kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 3,11 g.

Kulhydrat: 6,78 g.

Fedt: 6,97 g



Se trin-for-trin video

