

HOKKAIDOSUPPE



DU SKAL BRUGE:

- Et hokkaidogræskar
- 1 spsk. olivenolie
- 2 løg
- 1 spsk. friskrevet ingefær
- 1 frisk chili eller tsk. chiliflager
- 1 tsk stødt koriander
- Skallen af 1 citron (økologisk)
- 6 dl vand
- 2 grøntsagsbouillonterninger
- 200 g røde linser, skyllede
- 1 dåse kokosmælk (400 ml)
- Salt og peber

Topping

- 100 g ristede græskarkerner
- 2 æbler (i små tern)
- Saften af en citron
- 1 tsk. agavesirup eller flydende honning

Hokkaidosuppe er en lækker og cremet suppe med røde linser.

Server den med ristede græskarkerner og æbletern samt groft brød.

MADLAVNING

MED ANJA

4 X PORTIONER



Sundhedscenter
Skive

Opskriften er udarbejdet af
Anja Ejsing Rathje

SÅDAN

GØR DU

Skyl hokkaidogræskarret grundigt. Bevar skrællen og skær græskarret i små tern.

Hak løgene groft og svits det i olivenolie.

Tilsæt fintrevet ingefær, chiliflager, grøntsagsbouillon og røde linser og lad suppen simre i ca. 20 minutter.

Tilsæt kokosmælk og lad suppen simre i yderligere 10 minutter.

Blend suppen med en stavblender direkte i gryden.

Smag suppen til med salt og peber.

Rist græskarkernerne på en tør pande i et par minutter.

Skyl æblerne, fjern kernehus og skær dem i små tern. Rør citronsaft med agavesirup og vend æbleternene i saften fra ½ citron.

Server den lune suppe med ristede græskarkerner og æbletern samt groft brød.