



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hjemmelaget vegetarisk gulrot- og søtpotetsuppe med ingefær og chili

Gulrot- og søtpotetsuppe

2 stk gulrøtter
1 stk søtpoteter
1 stk gul løk
½ stk lime
1 pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili
2 pakker kokoskrem
1 pakke grønnsaksbuljong
6 dl vann ^B

Rustikke multibrød

2 stk rustikke multibrød

Tilbehør

125 g svart ris
1 bunt koriander
1 bunt reddiker
1 stk grønt eple
½ stk lime
1 pakke kjerneblanding
1 l vann ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Gulrot- og søtpotetsuppe:** Skrell og kutt gulrøttene, søtpoteten og løken i terninger. Skyll og del limen i to. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og ingefærblandingen i 2–3 minutter. Ha i gulrøttene og søtpoteten, og stek videre 1–2 minutter. Tilsett kokoskrem, 6 dl vann og grønnsaksbuljongen, og la suppen koke 15–18 minutter. Kjør suppen glatt med en stavmikser, og juster konsistensen med litt vann hvis det trengs. Smak til suppen med saften fra halve limen, salt og pepper.

3. **Rustikke multibrød:** Tilbered de rustikke multibrødene som anvist på pakken.

4. **Tilbehør:** Kok opp 1 liter lettsaltet vann i en kjele. Skyll risen i et dørslag, og kok den under lokk på middels varme i omtrent 20 minutter. Sil av vannet, og la risen dampe av seg i 5 minutter. Skyll, tørk og grovhakk korianderen. Skyll og kutt reddikene og eplet i tynne skiver. Kutt resten av limen i båter, og ha tilbehøret i serveringsskåler.

5. **Servering:** Topp suppen med risen, kjerneblanding, reddikskivene, epleskivene og korianderen. Server de rustikke multibrødene og limebåtene til retten.



TIPS!

Ønsker du en mer asiatisk vri på suppen, kan du tilsette fersk ingefær og chili i suppen når du koker den.