



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hjemmelaget vegetarisk gulrot- og søtpotetsuppe med ingefær, chili og kikerter

Gulrot- og søtpotetsuppe

2 stk gulrøtter
1 stk søtpotet
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

½ pakke kikerter
1 bunt koriander
1 bunt reddiker
1 stk grønt eple
½ stk lime
1 pakke kjerneblanding

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 kokoskremen, 6 dl vann og grønnsaksbuljongen, og la suppen koke i 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:** Skyll kikertene i et dørslag. Varm opp en stekepanne til middels høy varme og ha i litt olje. Stek kikertene i 2 minutter, og krydre dem med salt og pepper. Skyll, tørk og grovhakk koriander. 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 kikertene, kjerneblandingen, reddikskivene, epleskivene og koriander. Server de rustikke multibrødene og limebåtene til retten.



TIPS!

Kikertene kan varmes i suppen etter at suppen er mikset hvis du heller ønsker det.