



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Gulrot- og ingefærsuppe med hvitløksnan, limeyoghurt og koriander

Gulrot- og ingefærsuppe

400 g gulrøtter
1 stk gul løk
½ stk hvitløksfedd
1 bit ingefær
1 pakke grønnaksbuljong
1 pakke kokoskrem
1 pakke svarte bønner
½ stk lime
🏠 4 dl vann

Limeyoghurt

½ stk lime
150 g yoghurt naturell

Hvitløksnan

1 bunt koriander
½ stk hvitløksfedd
1 pakke nanbrød
🏠 1 ss olje

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
- 2 **Gulrot- og ingefærsuppe, forberedelse:** Skrell og kutt gulrøttene i mindre biter. Skrell og kutt løken i terninger. Skrell hele, og kutt halvparten hvitløken i skiver. Skrell ingefæren med en teskje, og finriv den på et rivjern.
- 3 **Gulrot- og ingefærsuppe:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Tilsett gulrøttene, løken, hvitløken og ingefæren, og stek det hele i omtrent 2 minutter. Ha grønnaksbuljongen, 4 dl vann og kokoskremen, og kok opp. La suppen småkoke på middels varme i omtrent 10 minutter, eller til gulrøttene er møre. Sil og skyll bønnene, og sett dem til side.
- 4 **Limeyoghurt:** Skyll limen i kaldt vann, og finriv skallet (kun det grønne) på et rivjern. Bland yoghurten og skallet fra limen i en serveringsskål. Smak til med saften fra den halve limen og salt.
- 5 **Hvitløksnan:** Skyll, tørk og grovhakk korianderen. Finhakk resten av hvitløken fra steg 2. Bland hvitløken og 1 ss olje. Pensle nanbrødene med hvitløksoljen, og stek dem som anvist på pakken. Strø korianderen over nanbrødene, og del dem i mindre biter før servering.
- 6 **Gulrot- og ingefærsuppe, fortsettelse:** Ta kjelen av varmen, og kjør suppen jevn med en stavmikser. Smak til med salt, pepper og saften fra resten av limen. Vend inn bønnene et par minutter før servering.
- 7 **Servering:** Server nanbrødene og limeyoghurten til retten.

Tips fra kokken: Du kan også servere bønnene ved siden av, istedenfor å blande dem inn i suppen.