



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Pistou suppe med kikærter, græskar, spinat, mandler og citron

Det skal du bruge

1 stk butternut græskar
1½ fed hvidløg
1 stk tomat
1 stk gulerod
½ spsk ras el hanout
2 dl kokosmælk
½ pose grøntsagsbouillon
1 dåse kikærter
¾ tsk sambal oelek
100 g babyspinat
1 pose saltede mandler
½ stk citron
2 stk pitabrød

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Græskar:** Del græskar og skrab kernerne ud. Skær i tern ca. 2x2 cm.
- 2. Grønt:** Pil og pres hvidløg. Skyl tomat og skær i tern. Skræl gulerod og skær i tern.
- 3. Suppe:** Varm en gryde op med lidt olie. Steg hvidløg i 1 min. uden det tager farve. Kom tomater i og lad det stege 2 min. Tilsæt græskar, gulerod, ras el hanout, kokosmælk, bouillon og 3½ dl vand. Lad det koge 15 min. Dræn kikærter og kom i gryden sammen med sambal oelek (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt) Lad det koge yderligere ca. 10 min. til græskar er møre.
- 4.** Skyl spinaten og tør den godt. Hak mandlerne groft.
- 5.** Riv skallen af ¼ citron fint og kom det i gryden. Smag suppen til med salt og peber. Skær citronen i både.
- 6. Brød:** Lun brødene i en brødrister.
- 7.** Vend spinaten i suppen og lad den falde sammen. Hæld suppen i portionsskåle, drys med mandler og pres citronsaft over. Servér med lunt brød til.



TIPS!

Hvis du ønsker suppen glat kan du blende den inden der kommes spinat i og evt. spæde til med mere vand.