



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Morot- och ingefärssoppa med chilirostade kikärter och koriander

Morot- och ingefärssoppa

Morötter 300 g
Gul lök 1 st
Ingefära 1 bit
Vitlök 1 klyfta
Coconut cream 1 förp
● Vatten 4 ½ dl
Grönsaksbuljong 1 påse

Kikärtskrutonger

Kikärter 1 förp
● Bakplåtspapper 1 st
Majsstärkelse 1 msk
● Olivolja 1 tsk
Chili flakes 2 krm
● Salt 1 krm

Lime cream cheese

Lime 1 st
Färskost ½ förp
● Salt ½ krm

Till servering

Surdegspavé 2 st
Koriander 20 g

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
Salt, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig). Baka surdegspavé enligt anvisning på förpackningen.
2. **Morot- och ingefärssoppa:** Slanta morötter och grovhacka gul lök. Skala och finriv ingefära (ca 1 msk). Hetta upp lite olivolja i en kastrull och fräs allt ca 2 min.
3. Tillsätt pressad vitlök, coconut cream, vatten och grönsaksbuljong. Låt puttra ca 10 min eller tills morötterna är mjuka.
4. **Kikärtskrutonger:** Häll av och skölj kikärter. Torka med hushållspapper och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med majsstärkelse, olivolja, chili flakes (efter smak) och salt. Rosta högt upp i ugnen ca 10 min.
5. **Lime cream cheese:** Tvätta limen i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda limeskal med färskost och salt i en skål.
6. **Morot- och ingefärssoppa:** Mixa soppan slät med stavmixer. Smaka av med lite salt och pressad saft från den använda limen.
7. **Servering:** Toppa morot- och ingefärssoppa med kikärtskrutonger och koriander. Servera med surdegspavé och lime cream cheese.