



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden.

Morotssoppa med rostade kikärter och limeyoghurt

Morotssoppa

Morötter 300 g
Gul lök 1 st
Ingefära 1 bit
Vitlök 1 klyfta
Coconut cream 1 förp
● Vatten 5 dl
Grönsaksbuljong 1 påse

Kikärtskrutonger

Kikärtor 1 förp
● Bakplåtspapper 1 st
Majsstärkelse 1 msk
● Olja 1 tsk
Chili flakes 2 krm
● Salt 1 krm

Limeyoghurt

Lime 1 st
Matyoghurt 1 dl
● Salt ½ krm

Till servering

Surdegspavé 2 st

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olja,
Salt, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig). Baka surdegspavé enligt anvisning på förpackningen.
2. **Morotssoppa:** Slanta morötter och grovhacka gul lök. Skala och finriv ingefära (ca 1 msk). Hetta upp lite olja 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, olja, chili flakes (efter smak) och salt. Rosta högt upp i ugnen ca 10 min.
5. **Limeyoghurt:** Tvätta limen i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda limeskal med matyoghurt och salt i en skål.
6. **Morotssoppa:** Mixa soppan slät med stavmixer. Späd eventuellt med mer vatten. Smaka av med lite salt och pressad saft från den använda limen.
7. Toppa morotsoppan med kikärtskrutonger. Servera med surdegspavé och en klick limeyoghurt.