



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kokoskremet blomkålsuppe med karri, ingefær og sesamfrøkrutonger

Suppe

1 stk blomkål
1 stk purre
½ stk hvitløksfedd
½–1 bit ingefær
1 pakke karri
½ pakke chiliflak
1 pakke kokoskrem
2 pakker grønnsaksbuljong
1 ss olje ^B
8–10 dl vann ^B

Grove sesamfrøkrutonger

½ pakke grove bagetter
½ stk hvitløksfedd
1 pakke sesamfrø
½ ss olje ^B

Grønnsaker og kikerter

1 pakke vårløk
1 stk pak choy
1 pakke kikerter
½ ss olje ^B

Tilbehør

1 bunt koriander
1 stk lime

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Blomkålsuppe: 400 g
Grønnsaker og kikerter: 200 g
Krutonger: 50 g
Energiinnhold: ca. 440 kcal.



TIPS!

Du kan skrelle ingefæren med en skje. Tilbered bagettene som anvist på pakken hvis du heller vil det.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Suppe:** Del blomkålen i mindre buketter. Del purren i to på langs, skyll den i kaldt vann, og kutt den i skiver. Skrell og finhakk ingefæren og halve hvitløken (se tips).

3. **Suppe, fortsettelse:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek blomkålen, purren, hvitløken, ingefæren, karrien og ønsket mengde av chiliflakene i omtrent 5 minutter, til løken er blank. Ha i 8 dl vann, kokoskrem og grønnsaksbuljongen, og kok opp. Kok grønnsakene i 12–15 minutter, til de er møre. Kjør suppen jevn med en stavmikser. Spe med mer vann hvis du synes suppen blir for tykk. Smak til med salt og pepper.

4. **Grove sesamfrøkrutonger:** Kutt bagettene i terninger. Skrell og finhakk resten av hvitløken. Bland sammen brødterningene, hvitløken, litt olje, salt og sesamfrøene på et stekebrett med bakepapir. Stek krutongene i ovnen i 8–10 minutter, til de er lett gylne.

5. **Grønnsaker og kikerter:** Skyll vårløken og pak choyen. Kutt vårløken i tynne ringer og pak choyen i strimler. Sil laken av kikertene, og skyll dem i kaldt vann. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek pak choyen og kikertene i 3–4 minutter under omrøring. Vend inn vårløken, og krydre med litt salt og pepper.

6. **Tilbehør:** Skyll, tørk og grovhakk korianderen. Kutt limen i båter, og server koriander og limebåtene til retten.