



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Morotssoppa med kokosmjölk och nygräddat bröd

Morotssoppa

Morötter 300 g
Ingefära 1 bit
Vita bönor 1 förp
● Olivolja 1 msk
Vitlök 2 klyftor
● Vatten 4 dl
Coconut cream 1 förp
Grönsaksbuljong 1 påse
Lime 1 st

Till servering

Surdegspavé 2 st
Snackgurka 1 st
Bladpersilja 20 g
Chili flakes
Tomat 1 st

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt,
Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig). Grädda surdegspavé enligt anvisning på förpackningen, lagom till servering.
2. **Morotssoppa:** Skala och slanta morötter. Skala och finriv ingefära. Häll av och skölj vita bönor.
3. Hetta upp rikligt med olivolja i en kastrull och fräs morot, ingefära och pressad vitlök ca 3 min. Tillsätt vatten, coconut cream och grönsaksbuljong. Sjud under lock ca 10 min, tills morötterna är mjuka.
4. Tillsätt bönor till soppan och mixa slät med stavmixer direkt i kastrullen. Blir den för tjock, späd med lite vatten. Smaka av med pressad limesaft, lite salt och nymald svartpeppar.
5. Tärna snackgurka och tomat. Grovhacka bladpersilja.
6. Toppa morotssoppan med gurka, tomat, persilja och lite chili flakes. Servera med nygräddat bröd.

TIPS! Det går även bra att ha bönorna hela i soppan!