



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Butternutgræskarsuppe

## Det skal du bruge

1 stk butternut græskar  
1 stk rød chili  
1½ stk løg  
2 poser grøntsagsbouillon  
½ stk ingefær  
1 stk appelsin  
2 dl kokosmælk  
1 pose græskarkerner  
2 stk brød

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Skræl butternutgræskar og skær kødet i tern. Skær løg i tern. Hak chili groft TIP: Fjern frø og frøvægge, hvis du ikke vil have det for stærkt.
- 2 Opløs bouillon i 1 ltr kogende vand. Kom græskar, chili og løg i en gryde og vend med 2 tsk olie og salt. Hæld bouillon over og lad det simre i 12 min.
- 3 Skræl og riv ingefær. Riv appelsinskal og pres saften. Kom det i suppen sammen med ingefær og kokosmælk. Varm det hele godt igennem. Blend suppen med en stavblender og smag til med salt og peber.
- 4 Rist græskarkerner på en tør pande. Varm brød på brødristeren.
- 5 Drys græskarkerner på suppen og servér med brød til.

## Allergener

Havre, Hvede, Selleri

## Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



## Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.730 kj / 891 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 31,7 g  
heraf mættede fedtsyrer 17,0 g

Kulhydrat 128,6 g  
heraf sukkerarter 28,1 g

Protein 23,0 g

Salt 7,2 g

Kostfibre 17,8 g