



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