



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Pistou suppe med kikærter, græskar, spinat, mandler og citron

Det skal du bruge

½ stk græskar
1½ fed hvidløg
1 stk tomat
1 stk gulerod
½ stk bagekartoffel
½ spsk ras el hanout
2 dl kokosmælk
½ pose grøntsagsbouillon
1 dåse kikærter
¾ tsk sambal oelek
100 g babyspinat
1 pose saltede mandler
½ stk citron
2 stk pitabrød

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Græskar: Del græskaret og skrab kernerne ud. Skær i tern ca. 2x2 cm.
- 2** Grønt: Pil og pres hvidløg. Skyl tomat og skær i tern. Skræl gulerod og kartoffel og skær i tern.
- 3** Suppe: Varm en gryde op med lidt olie. Steg hvidløg i 1 min. uden det tager farve. Kom tomater i og lad det stege 2 min. Tilsæt græskar, gulerod, kartoffel, ras el hanout, kokosmælk, bouillon og 4 dl vand. Lad det koge 15 min. Dræn kikærter og kom i gryden sammen med sambal oelek (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt) Lad det koge yderligere ca. 10 min. til kartofler og græskar er møre.
- 4** Skyl spinaten og tør den godt. Hak mandlerne groft.
- 5** Riv skallen af ¼ citron fint og kom det i gryden. Smag suppen til med salt og peber. Skær citronen i både.
- 6** Brød: Lun brødene i en brødrister.
- 7** Vend spinaten i suppen og lad den falde sammen. Hæld suppen i portionsskåle, drys med mandler og pres citronsaft over. Servér med lunt brød til.

Tips:

Hvis du ønsker suppen glat kan du blende den inden der kommes spinat i og evt. spæde til med mere vand.

Allergener

Gluten, Hvede, Nødder, 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:	3.533 kj / 844 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	31,4 g
heraf mættede fedtsyrer	16,6 g
Kulhydrat	112,8 g
heraf sukkerarter	11,3 g
Protein	27,6 g
Salt	4,6 g
Kostfibre	18,4 g