



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Sweet potato-suppe med æble og sprøde ostebrød

Det skal du bruge

1 stk løg
3 stk gulerødder
2 stk søde kartofler
½ tsk karry
¼ tsk spidskommen
1 pose grøntsagsbouillon
1 spsk honning
2 stk æbler
2 stk brød
1 drys koriander
100 g revet ost

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Skræl gulerødder og søde kartofler, skær dem i tern og læg til side.
- 3 Pil løg og skær i tern. Varm en gryde op med ½ tsk olie og sautéér løg ved middelvarme i ca. 5 min. Rør jævnligt, så det ikke tager farve.
- 4 Tilsæt karry og spidskommen og steg med løgene 1 min. Tilsæt kartofler, gulerødder, 1 ltr vand og bouillon. Kog uden låg 12-15 min. til gulerødder og kartofler er møre. Stik i dem med en kødnål eller skarp kniv.
- 5 Skræl æblerne, fjern kernehus og riv dem groft. Fordel det i skålene, som suppen skal spises af.
- 6 Flæk brødene, drys med ost og gratiner dem i ovnen ca. 5 min. til osten er smeltet.
- 7 Kom honning i suppen og blend med en stavblender. Smag til med salt og peber.
- 8 Fordel suppen i skålene over det revne æble og drys med frisk koriander og evt. lidt karry. Servér lune ostebrød til.

Allergener

Havre, Hvede, Laktose, Mælk, 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: 3.050 kJ / 729 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 22,9 g
heraf mættede fedtsyrer 10,6 g

Kulhydrat 103,2 g
heraf sukkerarter 43,3 g

Protein 27,5 g

Salt 6,7 g

Kostfibre 15,5 g