



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Uhyggelig spicy græskarsuppe med sprøde kerner

## Det skal du bruge

1/2+1/2 stk butternut græskar  
1 stk løg  
1 fed hvidløg  
1/2 stk ingefær  
1 pose grøntsagsbouillon  
2 dl kokosmælk  
1/2 pakke rød karrypaste  
1/2 pose græskar- & solsikkekerner  
2 stk brød  
1/2 stk lime

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 250°C (Varmluft).
- 2** **Græskarsuppe:** Skræl græskar, halvér og skrab kernerne ud med en ske. Skær halvdelen i grove tern. Pil løg og hvidløg, skræl ingefær og hak det hele groft. Varm en gryde op med lidt olie og steg løg, hvidløg og ingefær 1-2 min. Kom bouillon, kokosmælk, 2-2½ dl vand og rød karry i (reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Kog det hele i 10 min. til græskarret er mørt. Blend suppen og smag til med salt og peber.
- 3** **Bagt græskar:** Skær resten af græskaret i mindre tern 2x2 cm. Vend dem lidt olie, salt og peber. Kom dem på en bageplade med bagepapir og bag dem ca. 15-17 min.
- 4** **Kerner:** Varm en pande op med lidt olie, rist kernerne 2-3 min. Vend dem hyppigt undervejs. Krydr med lidt salt. De kan også ristes i mikroovn. Vend dem i lidt olie og salt og læg på en tallerken. Giv dem 1 min. ad gangen for fuld styrke ca. 2-3 min. i alt.
- 5** **Brød:** Lun brødet i ovnen et par min.
- 6** **Servering:** Hæld suppen i skåle og drys kernerne på. Skær lime i både og pres dem over suppen. Spis med brød og bagte græskar til.

## Allergener

Gluten, Hvede

## 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:	3.348 kj / 800 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	30,2 g
heraf mættede fedtsyrer	20,4 g
Kulhydrat	115,2 g
heraf sukkerarter	16,4 g
Protein	16,9 g
Salt	5,4 g
Kostfibre	14,5 g