



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