



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Gulerods- og ingefærsuppe med kikærter, naanbrød og ostecreme

## Det skal du bruge

4 stk gulerødder  
1 stk løg  
1 fed hvidløg  
½ stk ingefær  
1 pose grøntsagsbouillon  
2 dl kokosmælk  
1 dåse kikærter  
½ pose majsstivelse  
½ pose garam masala  
35 g salatost i kryddermarinade  
½+½ dl creme fraiche  
½+½ stk lime  
2 stk naanbrød  
1 pakke koriander, frisk

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2 **Gulerod/ingefærsuppe:** Skræl og skær gulerødderne i mindre stykker. Pil løg og hvidløg og skær løg i tern og hvidløg i skiver. Skræl ingefær med en teske og riv den på den fine side af et rivejern. Varm en gryde op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Kom det hele i gryden og steg ca. 2 min. Tilsæt bouillon, kokosmælk og 2½ dl vand. Lad suppen småkoge ca. 10 min. til gulerødderne er møre.
- 3 **Ristede kikærter:** Si lagen fra kikærterne og skyl dem i koldt vand. Tør kikærterne godt med et køkkenhåndklæde og fordel dem på en bageplade med bagepapir. Vend dem med majsstivelse, garam masala, lidt olie, salt og peber. Bag kikærterne i ovnen ca. 10 min.
- 4 **Ostecreme:** Kom osteternene uden marinade i en skål med halvdelen af creme fraiche. Mos det sammen med en gaffel til en grov creme. Smag til med lidt limesaft, salt og peber.
- 5 **Naan:** Varm naanbrød i ovnen ca. 5 min.
- 6 **Gulerods/ingefærsuppe - fortsættelse:** Tag gryden af varmen og blend suppen jævn med en stavblender. Rør resten af creme fraichen i. Smag til med salt, peber og saften fra resten af limen.
- 7 **Servering:** Anret suppen i skåle og top med kikærter og koriander. Servér naanbrød og ostecreme til retten.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

## 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:	4.400 kj / 1.052 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	50,6 g
heraf mættede fedtsyrer	28,9 g
Kulhydrat	116,3 g
heraf sukkerarter	19,5 g
Protein	32,8 g
Salt	5,6 g
Kostfibre	23,0 g