



 2 PORTIONER  4 DAGES HOLDBARHED  25 - 35 MIN. TILBEREDNING



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

## Det skal du bruge

1 stk butternut 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 græskar 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 kommer spinat i og evt. spæde til med mere vand.

## Allergener

Gluten, Hvede, Nødder

## 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:     | 4.833 kJ / 1.155 kcal |
| Indhold                 | Pr. portion           |
| Fedt                    | 38,4 g                |
| heraf mættede fedtsyrer | 21,4 g                |
| Kulhydrat               | 166,8 g               |
| heraf sukkerarter       | 21,8 g                |
| Protein                 | 35,6 g                |
| Salt                    | 4,8 g                 |
| Kostfibre               | 29,7 g                |