



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Morots- och linssoppa med apelsin, timjan och fetaost

Morots- och linssoppa

Morötter 300 g
 Bananschalottenlök 1 st
 Vitlök 2 klyftor
 Chili flakes 1 krm
 Röda linser 125 g
 Timjan 10 g
 Apelsin ½ st
 🏠 Olivolja 1 msk
 🏠 Vatten 7 dl
 🏠 Tomatpuré 1 msk
 🏠 Grönsaksbuljong 1 tärning
 🏠 Flytande honung ½ tsk
 🏠 Salt
 🏠 Svartpeppar

Till servering

Surdegsgalette ½ st
 Fetaost 50 g
 Frömix 1 förp

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Morots- och linssoppa:** Skala och grovriv morötter. Finhacka bananschalottenlök. Hetta upp olivolja i en stekgryta och fräs morot, lök, pressad vitlök och chili flakes ca 3 min.
3. Tillsätt röda linser, vatten, tomatpuré och smulad grönsaksbuljong. Sjud under lock ca 15 min, tills linserna är mjuka.
4. Värm surdegsgalette enligt anvisning på förpackningen.
5. **Morots- och linssoppa:** Finhacka timjan (spara några kvistar till servering). Ta soppan från värmen och mixa till önskad konsistens. Rör ner timjan, pressad apelsinsaft och honung. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
6. Toppa morots- och linssoppan med smulad fetaost, frömix och timjan. Servera med surdegsgalette.

TIPS! Rosta frömixen hastigt i en torr och het stekpanna!