



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

10

Sötpotatis- och linsoppa med picklad chili och sesamfrön

Picklad chili

Röd chili 1 st
Grön chili 1 st

- 🏠 Socker 1½ msk
- 🏠 Ättiksprit (12%) 1 msk
- 🏠 Vatten 2 msk

Sötpotatis- och linsoppa

Sötpotatis 1 st
Gul lök 1 st
Vitlök 1 klyfta
Ingefära ½ bit
Tomatpuré ½ förp
Coconut cream ½ förp
Grönsaksbuljong 1 påse
Röda linser, (torkade) 1 dl
Lime, (limesaft) 1 st
Matyoghurt ½ dl
Koriander 20 g
Sesamfrön ½ msk

- 🏠 Neutral olja 1 tsk
- 🏠 Vatten 3½ dl
- 🏠 Salt

- 1. Picklad chili:** Blanda socker, ättiksprit och vatten i en kastrull. Koka upp och sjud ½ min. Strimla röd- och grön chili. Blanda ner i lagen och ställ in i kylen.
- 2. Sötpotatis- och linsoppa:** Skala och tärna sötpotatis smått. Hacka gul lök och vitlök. Skala och finriv ingefära.
- 3.** Hetta upp neutral olja i en stekgryta och stek gul lök ca 2 min. Blanda ner vitlök, ingefära och tomatpuré, fräs ytterligare ca ½ min under omrörning.
- 4.** Blanda ner sötpotatis, coconut cream, vatten, grönsaksbuljong och röda linser. Koka upp och låt sedan sjuda med locket på glänt tills sötpotatisen och linserna är mjuka, ca 15 min.
- 5.** Mixa soppan slät med stavmixer, späd med vatten till önskad konsistens. Smaka av med pressad limesaft och lite salt.
- 6.** Servera sötpotatis- och linsoppa i djupa tallrikar. Toppa med en klick matyoghurt, koriander, sesamfrön (se tips!) och avrunnen picklad chili.

TIPS! Rosta gärna sesamfröna i en torr och het stekpanna.