

Spicy gulerodssuppe med sprøde kikærter

Fremgangsmåde

1

Gulerodssuppe

Hak ingefær og hvidløg groft og svits det i kokosolie i en varm gryde i ca. 1-2 minutter. Tilsæt spidskommen og gurkemeje og rør godt rundt.

2

Skær gulerødder og græskar ud i grove stykker og kom dem i gryden, og svits det hele i ca. 3-4 minutter.

3

Tilsæt bouillon og lad det simre i ca. 30 minutter under låg eller indtil gulerødder og græskar er helt møre.

4

Sprøde kikærter

Dræn kikærterne og lad dem dryppe af i en sigte. Kom dem i en skål og bland dem med olie, soja, sirup, paprika og salt.

5

Fordel dem på en bageplade med bagepapir og bag dem ved 200 grader varmluft i ca. 35-40 minutter – rør i dem undervejs.

6

 Tug kikærterne ud af ovnen og lad dem køle af i ca.

Ingredienser

Suppe

20 g	Ingefær
4 stk	Hvidløg fed, ikke hele
3 spsk.	Kokosolie
4 tsk.	Spidskommen, stødt
2 tsk.	Stødt gurkemeje
400 g	Gulerødder
400 g	Græskar fx hokkaido
8 dl.	Grøntsagsbouillon hold lidt igen, måske er 6 dl nok. Afhænger af den ønskede tykkelse på suppen
2 dåser	Kokosmælk
1 stk.	Frisk (rød) chili
1 stk.	Lime saften fra
lidt	Salt

Sprøde kikærter

15 minutter – sæt dem nu i ovnen igen og bag dem i yderligere 10 minutter. De bliver sprødere, hvis de bages to gange.

7

Gulerodssuppe

Tilsæt kokosmælk og chili til suppen, og blend den med en stavblender. Lad suppen simre igen i ca. 30 minutter, smag den til med limesaft og salt inden servering.

8

Servering

Fordel suppen i skåle og top med kikærter, frisk timian og små æbletern.



Så er der serveret!

2 dåser Kikærter

1 spsk. Olie

2 spsk. Soja

2 spsk. Ahornsirup 

2 tsb. Røget paprika

Havsalt

Topping

1 stk. Frisk timian

2 stk Æbler
i tern

