

Solskinnsuppe

20 porsjoner



Ingredienser:

3 l. vann
3 buljongterninger
9 gulrøtter
3 løk
9 fedd hvitløk
3 cm. ingefær
1 rød chilli
5-7 ss. matolje
3 tsk. malt spisskummin
5 dl. Røde linser
3 bokser kokosmelk
1 sitron
Salt og pepper

Utstyr:

Skjærefjøl, kniv, litermål, boksåpner, gryte, sleiv, teskje, spiseskje, stavmikser og stekespade.

Fremgangsmåte:

1. Mål opp og kok vann med 3 buljongterninger.
2. Vask og kutt gulrøttene i små biter.
3. Skrell og finhakk løk, hvitløk, ingefær og chili.
4. Varm opp oljen i gryten og fres løk, hvitløk, ingefær og chili mykt.
5. Tilsett gulrot og spisskummen i gryten og la det frese litt.
6. Tilsett røde linser i gryten.
7. Hell buljong og kokosmelk i gryten og kok i 20-30 minutter.
8. Kjør suppen glatt med en stavmikser.
9. Smak til med salt, pepper, sitronsaft og eventuelt mer spisskummen.

Server gjerne med creme fresh, rømme, ristede nøtter, ristede kjerne eller en god urt på toppen.

Oppskriften er hentet fra Geitmyra matkultursenter for barn, under navnet gulrotsuppe.