

# Hokkaido græskarsuppe

med kokosmælk

6 personer

## Ingredienser

1 Hokkaido græskar , ca 1 kg  
1 liter grøntsagsbouillon  
1 rød peberfrugt  
1 rød chili  
2 forårsløg  
3 dl kokosmælk, 1 dåse  
1 spsk stødt spidskommen  
1 spsk stødt korianderfrø  
1 spsk olivenolie  
evt salt  
1/2 tsk sort peber

## Fremgangsmåde

1. Skræl græskarret og fjern kerner, skæres i tern
2. Rist de skårne forårsløg i olie i en rummelig suppegryde
3. Hæld bouillon ved og lad suppen simre i 30 min
4. Peberfrugten skæres i tern
5. Chili flækkes og frøene fjernes
6. Tillsæt peberfrugt, chili og krydderier
7. Tag evt de to halve chili op af suppen, når styrken er tilpas for dig ;)
8. Lad suppen simre ca 10 min og blend suppen hel glat
9. Kokosmælk tilsættes
10. Smag til med salt og peber

### Tip!

Rist græskarkernerne på en pande til de popper, og drys på som knas. Opskriften er lav på fodmaps, hvis den hvide del af forårsløget undlades.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (236 g)
Energi	82 kcal/344KJ	193 kcal/811KJ
Fedt	6 g	14 g
Kulhydrat	4,5 g	10 g
Protein	2 g	5 g