

Rød Linsesuppe

Nem at tilberede

4 personer

Ingredienser

200 g løg
2 hvidløg
1 spsk olivenolie
400 g batat, sød kartoffel
300 g gulerod
15 dl grønt bouillon (1,5 liter vand og 3 tern)
150 g røde linser, tørrede
4 spsk persille
1 tsk spidskommen, stødt
1/2 chili
1 knivspids (0,25 ml) peber, sort
1/2 tsk salt
2 tsk citronsaft
1/2 dl græskarkerner
1/2 dl sesamfrø

Fremgangsmåde

1. Pil og hak løg og hvidløg
2. Skræl de søde kartofler, gulerødder og skær i mindre stykker
3. Varm olien og sauter løg og hvidløg til de er klare
4. Tilsæt søde kartofler, gulerødder og krydderier og steg dem med et par minutter.
5. Skyl linserne og tilsæt vand bouillonterning.
6. Lad retten simre i 20-25 minutter til grøntsager og linser er møre.
7. Blend suppen, så den får en jævn konsistens.
8. Smag til med persille, chili, citronsaft, salt og peber.
9. Rist kernene på en tør pande. Kernerne serveres i en lille skål, som topping til suppen.

Tip!

Frisk chili kan erstattes af tørret chili. Server evt. et fuldkornsbrød til suppen.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (663 g)
Energi	60 kcal/253 KJ	400 kcal/1680KJ
Protein	3 g	18g
Kulhydrat	7g	46 g
Fedt	2g	14 g