

Græskarsuppe

(4 personer)

Det skal du bruge:

1 lille Hokkaido græskar, usprøjtet (ca. 500 g)
1 stort løg (ca. 200 g)
1 fed hvidløg
1 stor gulerod (ca. 150 g)
1 spsk. flydende fedtstof
100 g røde linser (ca. 1 ¼ dl)
2 dl mælk med højst 0,7 % fedt
1 l grøntsagsbouillon
2 laurbærblade
½ tsk. stødt spidskommen
salt, peber

Pynt:

½ dl græskarkerner (ca. 25 g)

Ricottacreme:

½ citron, usprøjtet
150 g ricotta
salt, peber

Sådan gør du:

Skær græskarret i mindre stykker. Du behøver ikke skrælle det, medmindre skrællen er meget tyk.

Hak løg og hvidløg.

Skær guleroden i mindre stykker.

Svits grøntsagerne let i fedt stoffet i 3-4 min. De skal ikke brunes.

Tilsæt linser, bouillon, laurbærblade og krydderier.

Kog blandingen i ca. 20 min. med låg.

Tag laurbærbladene op, og blend suppen.

Tilsæt mælk, og smag suppen til.

Rist evt. græskarkernerne, mens suppen koger.

Riv ca. ½ tsk. skal af citronen, og pres saften ud af den.

Pisk skal og 1 spsk. saft sammen med ricottaen, til det er luftig og cremet.

Smag cremen til evt. med mere citron.

Servering:

Server suppen med græskarkerner, ricottacreme og fuldkornsbrød.

Variation:

Brug porre i stedet for løg.

Du kan anvende pastinak eller persillerod i stedet for gulerod.

Crème fraîche kan erstatte ricotta ost.



Pr. person:

Energi 1400 kJ/ 330 kcal

Fedt 14 g - Kulhydrat 31 g - Protein 17 g

Kulhydrat pr. 100 g 6 g