



GULERODSSUPPE MED INGEFÆR

INGREDIENSER

- 130 g sødkartoffel, skrællet og hakket groft
- 120 g græskar, skrællet og hakket groft
- 6 gulerødder, skrællet og hakket groft
- Olivenolie
- 1 løg, afskallet og hakket groft
- 2 fed hvidløg, knust
- 20 g frisk gurkemeje, finrevet
- 30 g ingefær, skrællet og finrevet
- Saften af 1 citron
- 550 ml vand
- Salt og peber
- Evt. 1 spsk. NUTRIWAY Fibre Powder

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200°.
2. Kom sødkartoffel, græskar og gulerødder i blendeskålen, krydr med salt og peber, og stæk med olivenolie. Bland godt, indtil alle grønsagerne er smurt ind i olivenolie og krydderier. Kom dernæst grønsagerne i en bradepande, og rist dem i ovnen i ca. 20 minutter, eller indtil de er gennemstegt. Tag bradepanden ud af ovnen, og stil den til side.
3. Mens opvarmes olivenolie i gryden ved middel varme. Når olien er varm, tilsættes løg og hvidløg, som sautes i ca. 5 minutter, eller indtil det er blødt.
4. Når det er blødt, tilsættes frisk gurkemeje, ingefær og ristede grønsager. Rør godt, og sauter i yderligere 5 minutter.
5. Tilsæt vand og citronsaft, og lad retten simre videre i 20-25 minutter. Rør indimellem.
6. Når alle grønsager er bløde, tilsættes evt. NUTRIWAY Fibre Powder, og suppen hældes op portionsvis. Lad suppen køle af, og sæt portionerne i køleskabet.
7. Tag portionerne ud, når de skal spises, og mens de stadig er afkølede, blendes suppen helt jævn med en stavblender.
8. Varm suppen op på en kogeplade eller i mikrobølgeovnen, og server i dybe tallerkener.