

Opskrift og billede:
Rådet for sund mad

Krydret linsesuppe med græskar og kokos

**SPIS
SUNDERE
DK**
Rådet for
sund mad

Du skal bruge (til 4 personer)

4 spsk neutral olie

1 løg, hakket

5 cm ingefær, revet eller finthakket

3-4 fed hvidløg, revet eller fint hakket

2-3 spsk karry og/eller garam masala

Ca. 400 g butternut squash, revet eller skåret i tern (kan erstattes af en anden grøntsag, både gulerod, aubergine og spinat er fx lækkert i retten)

250 g tørrede røde linser

5 dl vand eller grøntsagsbouillon

1 dåser kokosmælk

1 dåse tomater

Salt

Evt. græsk yoghurt eller creme fraiche, peanuts og frisk koriander til servering.

Røde linser er rigtige gode i supper, hvor man gerne vil have en tyk og cremet konsistens, da de koger helt ud og jævner retten.

De kan udskiftes med andre type linser, men konsistensen vil blive lidt anderledes. Linserne kan også erstattes af flækærter. De skal dog ligge i blød i 10-12 timer og har en længere kogetid.*

Sådan gør du

Steg løg i olien ved medium varme i et par minutter.

Tilføj ingefær, hvidløg og karry og/eller garam masala og lad det stege med et par minutter.

Tilføj butternut squash, linser*, vand el. bouillon, tomater og kokosmælk.

Lad retten koge i ca. 30 minutter til linserne er helt møre og smag til med salt. Tilføj evt. mere vand, hvis du synes suppen er for tyk.

Server evt. suppen med en skefuld græsk yoghurt og drys med frisk koriander og peanuts.

Kan også spises som suppe eller serveres sammen med ris eller naanbrød

*** Følg altid tilberedningsvejledningen på emballagen.**

Karry og garam masala er forskellige blandingskrydderier. Der findes forskellige varianter af begge slags. Alt efter hvad du vælger vil det påvirke smagen.