



# OPSKRIFT

## Cremet grøntsagssuppe



**Klar på:** 30 minutter

**Forberedelse:** 15 minutter

**Til:** 4 personer

**Tips!** Top evt. med rejer eller stegt kyllingebryst i tern

### Ingredienser

- 175 g sød kartoffel
- 175 g gulerødder
- 175 g kartofler
- 175 g gul løg
- 1 spsk. rød karrypasta
- 1 spsk. jomfru kokosolie
- 1 fed hvidløg
- 3-4 cm gurkemejerod
- 1 dl røde linser
- 1 liter vand
- et par cm frisk ingefær
- 50 g frisk spinat
- 1 lille dåse kokosmælk
- chilipulver, salt og peber

Ristede græskarkerner til drys

### Tilberedning

1. Hak de gule løg, gurkemeje og hvidløg og svits dem sammen med den røde karrypasta i kokosolien
2. Vask og skær kartofler, søde kartofler og gulerødder i tern og læg dem og de røde linser i gryden sammen med det svitsede løg.
3. Hæld vand over og lad det koge i ca. 20 minutter eller indtil grøntsagerne er møre.
4. Blend suppen sammen med den friske ingefær
5. Hæld tilbage i gryden og tilsæt kokosmælk og evt. lidt vand (hvis suppen er for tyk)
6. Skyl den friske spinat og læg den i suppen. Lad suppen lige koge op igen
7. Smag af med salt, peber og evt. chili