



RUSTIK GRØNSAGSSUPPE MED BELUGALINSER

ØKOLOGISKE INGRIDENSER - 4 PERS

DET SKAL DU BRUGE:

200 G PORRER, RENSET OG SKÅRET I SKIVER

3 FED HVIDLØG, SKÅRET I SMÅ STYKKER

350 G GULERØDDER, RENSET OG SKÅRET I SKIVER

175 G PASTINAK, RENSET OG SKÅRET I SMÅ STYKKER

2 SPSK KOLDPRESSET OLIVENOLIE

1 SPSK GURKEMEJE

8 DL GRØNTSAGSBOUILLON

1 1/2 DL BELUGALINSER, SKYLLES GRUNDIGT

1 DÅSE FLÅEDE HAKKEDE TOMATER

1/2 TSK SAMBAL OELEK

2 1/2 DL KOKOSMÆLK

50 G FRISK SPINAT

SÅDAN GØR DU:

VARM OLIE OG GURKEMEJE OP I EN STOR GRYDE

TILSÆT PORRE OG HVIDLØG OG SVITS ET PAR MINUTTER

TILSÆT GULERØDDER OG PASTINAK OG SVITS ET PAR MINUTTER

TILSÆT BELUGALINSERNE, SAMBAL OELEK, BOUILLON SAMT DE FLÅEDE
HAKKEDE TOMATER

KOG SUPPEN OP OG LAD DEN SIMRE I CA 20 MINUTTER TIL LINSERNE ER
KOGT MØRE

TILFØJ KOKOSMÆLK OG SMAG TIL MED SALT OG PEBER

VED SERVERING TILSÆTTES DEN FRISKE SPINAT OVENPÅ SUPPEN

VELBEKOMME :)