

GRÆSKARSUPPE

BLØD KØST

10 portioner

600 g MAJKEN'S bløde kylling
 400 g græskar, skrællet, i grove tern
 50 g jordkok, skrællet, i tern
 25 g løg, hakket
 2 g hvidløg, finthakket
 5 g chilipeber, hakket
 25 g ingefær, finthakket
 100 g røde linser, tørrede
 10 g olivenolie
 400 g kokosmælk, fuldfed
 200 g kyllingefond, OSCAR
 200 g vand
 5 g citronsaft
 Kyllingebouillon
 Salt og peber



FREMGANGSMÅDE

1. Varm olie op i en gryde og sauter alle grøntsagerne, løg, hvidløg og chili ved middelvarme i 1-2 minutter
2. Tilsæt kyllingefond og røde linser
3. Tilsæt derefter vand så det dækker cirka 2/3 af grøntsagerne, heller lidt for lidt end for meget for du kan altid spæde lidt til, hvis suppen bliver for tyk. Lad det koge i cirka 15-18 minutter under låg
4. Tilsæt kokosmælk og blend suppen til den er helt glat og cremet. Tilsæt citronsaft, blend igen, og smag til med salt og peber
4. Kog vand op i en gryde og tilsæt bouillon
5. Form små boller af kyllingefarsen, og kom dem i bouillonvandet, - det skal simre, ikke koge. Når kødbollerne er i overfladen er de gennemkogt

Server den cremede græskarsuppe med kyllingekødboller. Velbekomme!

TIP: Det smager også godt at toppe suppen med bagte æble- og græskartern. Skær æble og græskar i små tern, vend i olie, drys med salt og peber og bag i ovnen til de er helt bløde.

	Pr. enhed
Energi	1065 kJ
Protein	16,8 g
Fedt	15,7 g
Kulhydrat	10,5 g
Aminosyrescore	91 %

