



M unkebo
M and
M ad, der simrer

19. oktober 2023

Forret

Linsesuppe med kokosmælk (4 personer).

Ingredienser: olie til stegning, 1 stk. løg, 3 fed hvidløg, 1 tsk. karry, 1 spsk. gurkemeje, 1 spsk. Spidskommen, 1/2 spsk. koriander, stødt, 200 g røde splitlenser, 1 lille klump ingefær, 170 g kartoffel, 2 dåser hakkede tomater, 1 dåse kokosmælk, 3-5 dl vand med grøntsagsbouillon, salt og peber.

Sådan gør du

Hak løg og hvidløg. Det skal bare hakkes groft, da suppen skal blendes.

Svits løg, hvidløg og krydderier i olie på panden. Tilsæt linser og rør godt rundt.

Skær kartoflerne i mindre stykker og kom dem i gryden. Tilsæt hakkede tomater, kokosmælk og vand. Hold lidt igen med vand og tilsæt det evt. løbende. Lad suppen koge til kartoflerne og linserne er møre (ca. 30 minutter).

Nu blendes suppen med en stavblender. Smag til med salt. Serveres med en klat skyr og lidt friske tomater, samt brød til.

