

Krydret Gulerodssuppe med Knas & Flutes

Tilberedelsestid: ca. 30 min.

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
1000 g	Gulerødder, øko (g)
2 stk	Løg
400 g	Røde Flæklinser
1 stk	Porrer
2 stk	Æbler
0,5 stk	Chili
1 stk	Hønsebouillonterninger
2 tsk	Ingefær
80 g	Kokosmel - g
1 ds	Kokosmælk
2 dl	Kaffefløde
1 stk	Flutes

DET SKAL DU SELV HAVE
Salt & Peber
Vand
Olie

Tilberedning:

Gulerødderne skrælles og rives på et rivejern. Løget pilles og hakkes fint.

Porren snittes i tynde skiver. Fjern kernerne fra chillien (gem dem evt. til senere) og hak den fint. Skræl og hak ingefæret fint.

Sautér alle grøntsagerne i olivenolie i en stor gryde.

Tilsæt bouillontering, linser, fløde og vand til det dækker grøntsagerne.

Kom låg på suppen og kog den under høj varme i 15-18 minutter.

Suppen blendes glat og cremet. Tilsæt kokosmælk og smag til med salt og peber. Tilsæt evt. chilikerner for en stærkere ret.

Varm flutes i ovnen.

Rist kokosmel på en tør pande til det er gyldent.

Skær æblet i fine tern.

Servér suppen med kokos, æbler og flutes til.

Velbekomme.