



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Spicy søtpotetsuppe med lun kikert- og appelsinsalat

Søtpotetsuppe

700 g søtpotet- og gulrotsuppe
½-1 pakke røkt chilimix

Lun kikert- og appelsinsalat

1 stk rød paprika
1 pakke kikerter
1 stk appelsin
100 g strimlet grønnkål
½ pakke karri
½ ss olje ^B

Tilbehør

2-4 stk fullkornspita
75-150 g yoghurt naturell

salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Søtpotetsuppe: 300 g
Pitabrød: ½ stk Kikert- og appelsinsalat: 150 g Yoghurt: 1 ss Energiinnhold: ca. 450 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Søtpotetsuppe:** Hell suppen over i en kjele, og kok opp på middels varme under omrøring. Smak til med ønsket mengde av chilimixen.
3. **Lun kikert- og appelsinsalat:** Skyll, rens og kutt paprikaen i strimler. Sil laken av kikertene, og skyll dem i kaldt vann. Skrell og del appelsinen i båter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek paprikaen i et par minutter. Tilsett kikertene, og stek videre i omtrent 4 minutter. Vend inn appelsinbåtene og grønnkålen mot slutten av steketiden, og smak til med karrien og litt salt.
4. **Servering:** Stek pitaene som anvist på pakken. Kutt pitabrødene i fire før servering. Topp suppen med kikert- og appelsinsalaten, og server yoghurten til retten.