




 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 35 MIN. TILBEREDNING

 0 % ØKOLOGISK

Butternutsquashsuppe



VEGETAR

Mættende og smagfulde vegetarretter med masser af grønt og 30-70% økolog

Det skal du bruge

1 stk butternutsquash
1 stk chili rød
1½ stk løg
2 terninger bouillon grøntsag
15 g ingefær
1 stk appelsin
2 dl kokosmælk
2 spsk græskarkærner
2 stk brød
olie
salt
peber

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skræl butternutsquash, og skær kødet i tern. Kog 1 l vand til boullonen. Hak chilien groft. Fjern frøvægge og frø, hvis du ikke vil have det for stærkt. Skær 1-2 løg i tern.
- 2 Kom butternutsquash, chili og løg i en gryde, vend med 2 tsk olie og salt. Hæld kogende vand med 2 terninger bouillon opløst i over og lad det simre i 12 min.
- 3 Skræl og riv ingefær. Riv appelsinskal og pres saften. Kom det i suppen sammen med ingefær og kokosmælk. Varm det hele godt igennem. Blend suppen med en stavblender og smag til med salt og peber.
- 4 Rist 2 spsk græskarkærner på panden, og drys dem på suppen.
- 5 Varm brødene på en brødrister og servér dem til.

Opskriften er venligst udlånt af www.iform.dk

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.470 kj / 829 kcal

Indhold	Pr. portion
Fedt	27,5 g
heraf mættede fedtsyrer	17,4 g
Kulhydrat	126,2 g
heraf sukkerarter	31,1 g
Protein	19,3 g
Salt	6,2 g
Kostfibre	20,1 g

Allergener



Gluten, Selleri, Sesamfrø

Se indholdsdeklaration på bouillon på retnemt.dk/ingredienslister



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.