



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Butternutgræskarsuppe

## Det skal du bruge

1 stk butternut græskar  
1 stk rød chili  
1½ stk løg  
2 poser grøntsagsbouillon  
½ stk ingefær  
1 stk appelsin  
2 dl kokosmælk  
1 pose græskar & solsikkekerner  
1 stk foccacia brød

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Skræl butternutgræskar og skær kødet i tern. Skær løg i tern. Hak chili groft **TIP:** Fjern frø og frøvægge, hvis du ikke vil have det for stærkt.
- 2 Opløs bouillon i 8 dl kogende vand. Kom græskar, chili og løg i en gryde og vend med 2 tsk olie og salt. Hæld bouillon 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 græskarkerner på en tør pande. Varm brød på brødristeren.
- 5 Drys græskarkerner på suppen og servér med brød til.

## Allergener

Gluten, Hvede

## 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.



## Næringsværdier

Energi pr. portion: 4.109 kj / 982 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 40,2 g  
heraf mættede fedtsyrer 21,3 g

Kulhydrat 131,8 g  
heraf sukkerarter 27,8 g

Protein 23,2 g

Salt 4,9 g

Kostfibre 16,0 g