

Opskrift på butternut-squash/græskar suppe (ca. 4 personer):

1 butternut-squash/græskar

250 g gulerødder

1-2 løg

1-2 fed hvidløg

2 ds kokosmælk

1½ dl. grønsagsboullion

Lidt olivenolie

½-1 chili hvis det ønskes som smagsgiver

Salt og peber

Squashen skæres over i flere dele og skallen og kernerne fjernes. Squashkødet skæres i mindre stykker.

Der tændes for gryden og lidt olivenolie hældes i bunden. Hakket løg og revne gulerødder fyldes i gryden sammen med squashstykkerne. Der røres i det og 5 min efter hældes grønsagsboullionen og finthakket hvidløg i. Lad det stå og simre (småkoge) i mindst 20-30 min.

Chilistykker og kokosmælken hældes nu i og det hele koger op igen. Herefter kan du lade det køle ned med låget af.....du skal tænke på at du skal nu "mose"/blende det med din stavblender og hvis det pjasker på dig skal det ikke være kogende. Så vent evt ½ times tid. HÆLD IKKE varm/kogende suppe i din blender. Det eksploderer ud over dig og dit køkken.

Jeg anvender stavblender nede i gryden. Smag suppen til med salt og peber.

Varm suppen op og nyd den.

Velbekomme fra Pigen på Stigen