

BÆLGFRUGTSUPPE

INGREDIENSER

200 g røde linser (ca. 2 dl)
2 løg
2 porrer
2 fed hvidløg
1 bagekartoffel
1 rød chili
1 økologisk citron
4 spsk garam masala
1 l grøntsagsboullion
Olie til stegning

TOPPING

4 spsk græsk yoghurt (lille bøtte)
100 g cashewnødder
100 g bønnespirer
100 g slikærter

FREM GANGSMÅDE

1. Skyl linserne godt i en si (koldt vand)
2. Skær kartoffel, løg og porrer i mindre tern
3. Hak hvidløg og chili fint
4. Svits alle grøntsager i olie
5. Drys garam masala over når grøntsagerne er svitset
6. Kom røde linser og boullionvand i retten
7. Lad retten simre i 15-20 minutter
8. Hak cashewnødder, snit slikærter og bønnespirer
9. Blend suppen efter eget ønske (cremet eller grov)
10. Smag til med salt og peber
11. Servér med en skefuld yoghurt, lidt citron og nødder, slikærter og bønnespirer