

Morotssoppa med kokosmjölk och linser



4 port

Ingredienser

1,0 st Lök gul (SLV)
0,5 st Purjolök (SLV)
2,0 klyfta Vitlök (SLV)
1,0 msk Rapsolja (SLV)
2,0 st Potatis rå (SLV)
6,0 st Morot medelstor (SLV)
8,0 dl Vatten kranvatten (SLV)
2,0 dl Kokosmjölk fett 17 %
1,0 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
2,0 dl Röda linser torkade kokta m. salt (SLV)
1,0 tsk Vinäger ättiksyra 7% (SLV)
0,5 tsk Joderat salt (SLV)
0,2 tsk Svartpeppar

Tillagningsinstruktioner

1. Skala och hacka lök, vitlök och purjolök. Fräs i rapsolja i en stor kastrull någon minut utan att det tar färg.
2. Skala och skär potatisen och morötterna i bitar och låt fräsa med ett par minuter.
3. Tillsätt vatten, kokosmjölk och buljongtärning. Låt koka i 15-20 minuter eller tills grönsakerna är mjuka. Mixa soppan slät. Späd eventuellt med mer vatten om soppan blir för tjock.
4. Tillsätt de kokta linserna och låt soppan koka upp. Smaka av med vinäger, salt och peppar.

Recept och bild: Masesgården

www.masesgarden.se

Näring per 100 g	Näring per portion
51 kcal	262,2 kcal
1,5 g protein	7,7 g protein
2,5 g fett	12,6 g fett
4,9 g kolhydrater	25 g kolhydrater

