



GULROTSUPPE MED INGEFÆR

INGREDIENSER

- 130 g søtpoteter, skrellet og skåret i biter
- 120 g gresskar, skrellet og skåret i biter
- 6 gulrøtter, skrellet og skåret i biter
- olivenolje
- 1 løk, skrellet og grovhakket
- 2 hvitløksfedd, knuste
- 20 g fersk gurkemeie, finrevet
- 30 g fersk ingefær, skrellet og finrevet
- juice fra 1 sitron
- 550 ml vann
- salt og pepper
- Valgfritt: 1 ss Nutriway Fibre Powder

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovnen til 200 °C.
2. Hell bitene av søtpoteter, gresskar og gulrot i blandeollen og tilsett salt, pepper og noen dråper olivenolje. Bland godt til alle grønnsakene er dekket av et tynt lag med olivenolje og krydder. Hell grønnsakene over i en langpanne og stek i ovn i ca. 20 minutter eller til de er møre. Ta langpannen ut av ovnen og sett til side.
3. I mellomtiden varmer du opp olivenolje i gryten på middels varme. Vent til oljen er varm, tilsett løk og hvitløk og rør i ca. 5 minutter til løken er myk.
4. Tilsett friskrevet gurkemeie, ingefær og de ovnstekte grønnsakene. Gi alt en god omrøring og la det koke i 5 minutter.
5. Tilsett vann og sitronjuice og la det småkoke i 20-25 minutter til. Rør med jevne mellomrom.
6. Når alt er kokt mykt, kan du tilsette Nutriway Fibre Powder hvis du velger å bruke dette, og porsjonere suppen i ønsket porsjonsstørrelse. La porsjonene avkjøles og sett i kjøleskap.
7. Ta ut hver porsjon når du er klar til å spise den, og blend med en stavblender til du har en jevn suppe.
8. Varm opp suppen på koketoppen eller i mikrobølgeovnen og server i suppeboller.