



## Hokkaidosuppe

6 personer

### Ingredienser

450 g græskar, hokkaido  
100 g løg, rå  
1 dl røde linser, tørrede  
3 mellem fed hvidløg  
15 g karrypasta, rød  
5 g ingefær  
700 g vand  
350 g flåede tomater  
1 spsk citronsaft  
2 tsk rapsolie  
10 g hønse bouillion i tern

### Drys

60 g hytteost 4,5%  
6 spsk græskarkerner  
50 g græskar, hokkaido

### Fremgangsmåde

Hak løg, hvidløg, ingefær. Steg det i en gryde med olie. Det behøves ikke at blive hakket fint, da suppen skal blendes.

Tilsæt karrypasta.

Vask, del græskaret. Fjern kernerne fra græskaret med en ske. Skær hokkaido-græskaret i tern og kom det i gryden og steg det 1 minut. Tag et stykket fra til pynt i mindre stykker og bag det i ovnen på 180grader

Tilsæt flåede tomater og vand. Lad det koge til græskaret er næsten mørt.

Skyl de røde linser i en sigte og tilsæt dem suppen. Lad suppen koge videre i 15-20min.










Når græskaret er mørt og linserne udkogte, blendes suppen. Kom suppen tilbage i gryden og smag til med citron, salt og peber.

Pynt suppen med græskarkerner og hytteost.

### Tip!

Hvis der er græskar til overs kan det bages med i ovnen og bruges til en salat dagen efter.

## Opskrift: Hokkaidosuppe

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (316 g)
Energi	4519 kJ	238 kJ	753 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	47,6 g	2,51 g	7,94 g
Mættede fedtsyrer	 8,22 g	0,43 g	1,37 g
Monoumættede fedtsyrer	 14,4 g	0,76 g	2,4 g
Polyumættede fedtsyrer	 14,7 g	0,77 g	2,44 g
Kulhydrat, tilgængelig	94,4 g	4,97 g	15,7 g
Sukkerarter	 38 g	2 g	6,33 g
Kostfibre	 32,7 g	1,73 g	5,46 g
Protein	59,5 g	3,14 g	9,92 g
Salt, NaCl	 8,64 g	0,46 g	1,44 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g