



Linsesuppe

6 personer

Ingredienser

- 1 spsk olivenolie
- 100 g løg
- 1 mellem fed hvidløg
- 150 g squash, zucchini
- 1 mellem kartoffel
- 1 terning hønsebouillon
- 0,5 tsk gurkemeje
- 1,25 dl røde linser, tørrede
- 5,5 dl vand
- 1 stk laurbærblade
- 1 dåse hakkede tomater, dåse
- 45 g cashewnødder

Tip!

Suppen serveres med drys af tørret timian og chili.

Fremgangsmåde

Skræl og hak kartoffel, løg og hvidløg i små tern. Steg dem ved svag varme sammen med gurkemejen 5 min.










Snit squash i små tern og tilsæt dem retten. Skyl linserne i en sigte og tilsæt dem derefter til retten sammen med hønsebouillon, laurbær og vand. Lad retten småkoge ca. 25 min. under låg. Rør løbende undervejs. Juster suppens konsistens ved at tilsætte ekstra vand efter behov. Efter kogning fjernes laurbærbladet.

OBS: Kogetiden på linser kan variere. Husk derfor at sikre dig, at kogetiden overstiger den anbefalede kogetid på linserne. Se pakken.

Når suppe har kogt, er det muligt at beslutte sig for, om suppen skal blendes eller spises som den er.

Hvis suppen blendes, tilsætte cashewnødder før blendning. Hvis ikke tilsættes de umiddelbart før servering, så de bevarer deres sprødhed.

Opskrift: Linsesuppe

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (238 g)
Energi	4188 kJ	293 kJ	698 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	40,2 g	2,82 g	6,7 g
Mættede fedtsyrer	 6,9 g	0,48 g	1,15 g
Monoumættede fedtsyrer	 20,8 g	1,46 g	3,46 g
Polyumættede fedtsyrer	 5,54 g	0,39 g	0,92 g
Kulhydrat, tilgængelig	109 g	7,61 g	18,1 g
Sukkerarter	 29,5 g	2,07 g	4,92 g
Kostfibre	19,9 g	1,39 g	3,31 g
Protein	46 g	3,23 g	7,67 g
Salt, NaCl	 4,2 g	0,29 g	0,7 g
Alkohol	 0 g	0 g	0 g