



VEGETARISK

Sötpotatis och morotssoppa med kokosmjölk

Kock: **Jennifer Berg** Tid: **30 min** Portioner: **4**



Kylan är fortfarande kvar och vad passar då bättre än en god och varm soppa och som dessutom är nyttig. Servera gärna soppan med ett gott surdegsbröd. Mums så gott!



INGREDIENSER

- 1 liter vatten
- 2 stycken grönsaksbuljongtärning
- 1 stycken stor sötpotatis (ca 500 gram)
- 3-4 stycken morötter
- 1 lök
- 1 hackad färsk röd chili (rensa ur fröna)
- 1 matsked olivolja
- 1 tesked färsk riven ingefära
- 1.5 deciliter kokosmjölk
- 1 deciliter apelsinjuice
- 0.5 teskedar vitlökspulver

1 tesked torkad koriander
salt och peppar

Till servering

1 deciliter creme fraiche
1 deciliter pumpa -och solrosfrön

GÖR SÅ HÄR

- 1** Skala sötpotatis, morötter och lök. Skär i bitar.
- 2** Hetta upp olja i en stor kastrull i medel hög värme och fräs löken några minuter utan att få färg. Tillsätt chili, ingefära, sötpotatis och morötter. Fräs allt tillsammans och rör om väl så det inte bränns.
- 3** Krydda med salt, peppar, vitlökspulver och torkad koriander och rör om.
- 4** Häll i vattnet och tillsätt buljongtärningarna.
- 5** Koka soppan tills grönsakerna är mjuka, ca 15 minuter.
- 6** Häll i kokosmjölken och apelsinjuicen, rör om.
- 7** Mixa soppan till en krämig konsistens. Det bästa är att använda en stavmixer. Smaka av och krydda mer om det behövs.
- 8** Servera soppan med en sked creme fraiche, strö över lite frön och torkad koriander, ringla sedan över lite olivolja.