



# Morot & sötpotatissoppa (Halloweensoppa)

Kock: **1 min syrras kök** Tid: **30 min** Portioner: **6**



En lättlagad soppa till Halloween gjord på morot och sötpotatis istället för den traditionsenliga pumpan, men med lite krispiga pumpakärnor som topping. En söt och lite het soppa som är värmande god vilken ruggig höstdag som helst.

## INGREDIENSER



### Soppa

- 750 g sötpotatis
- 750 g morötter
- 1 gul lök
- 3 vitlöksklyftor
- 3\*2 cm färsk ingefära
- 1 röd chilifrukt, t ex spansk peppar
- 2 msk olja att steka i
- 2 umamibuljongtärningar, kung markatta
- 2 burkar kokosmjölk

2 dl vatten  
4 dl röda linser

### **Topping**

1-2 dl pumpakärnor  
1 dl solroskärnor  
1 msk olja  
några nypor salt  
lite vitlökspulver (valfritt)

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Skala och hacka grönsakerna.
- 2** Börja med att steka lök och vitlök mjukt och glansigt i olja i en stor kastrull.
- 3** Riv i ingefäran och låt gå med.
- 4** Lägg i morötterna, sötpotatisen, pepparn och blanda runt och låt stekas lite, häll sedan på kokosmjölk och vatten.
- 5** Lägg i buljongtärningarna. Koka tills grönsakerna är riktigt mjuka. Samtidigt i en annan kastrull kokar du de röda linserna i saltat vatten enligt anvisning.
- 6** När grönsakerna är mjuka, mixa soppan slät. Späd med mer vatten om önskas.
- 7** När linserna är klara, häll dem i soppan.
- 8** Rosta pumpakärnor och solrosfrön i olja, salt och vitlökspulver och servera till soppan.