



Sundhed

- helt enkelt

Linsesuppe

Med et velassorteret basislager af tørrede krydderier kan du næsten altid fremtrylle en mættende og proteinrig linsesuppe i løbet af meget kort tid. Hemmeligheden bag en velsmagende suppe er netop krydderierne.

- 3 dl røde eller gule linser
- 2 løg
- 2 fed hvidløg
- 1-2 spsk hakket frisk ingefær
- 3 gulerødder
- 2 tsk spidskommenfrø (eller stødt)
- 1 tsk gurkemeje
- 1 tsk korianderfrø
- 3 kardemommekapsler (eller ½ tsk stødt)
- 2 kanelstænger
- 2 laurbærblade
- 1 spsk ghee eller olie eller smør
- 1 dåse flåede, hakkede tomater
- 1 dåse kokosmælk
- 3-4 tsk salt og friskkværnet peber

Kog linserne i 6 dl vand i 15-20 minutter. Krydderierne morges og svitses på en pande, til de begynder at dufte, og stilles til side.

Hak løg og riv gulerødderne fint.

Steg løg med salt ved moderat varme i ca. 10 minutter til de er brune, men ikke brændte. Det er vigtigt at stege løgene i lang tid for at udvikle mest mulig smag.

Steg gulerødderne med ganske kort. Tilsæt krydderier, linser, tomater og kokosmælk, og lad suppen simre ca. 20 minutter.

Husk at smage til med salt og peber.

SIDE 74 SUPPER

KØKKENSKRIVERTIP

Du kan tilsætte mere væde, hvis du vil have suppen mere flydende. Husk at smage til igen, hvis du tilføjer mere væde. Hvis der er et af krydderierne i denne suppe, som du ikke bryder dig om, kan du bare udelade det.



SUPPER SIDE 75

klinisk diætist
LYKKE DUVALD

Søren Frichs Vej 38K
1.sal, kontor nr. 37
DK-8230 Åbyhøj

20 91 77 80
info@lykkeduvald.dk
www.lykkeduvald.dk