

Squash- og gulerodssuppe

4 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ca. tidsforbrug

Forberedelsestid: 15 min.

Tilberedningstid: 40 min.

Ingredienser

2 rødløg
2 fed hvidløg
4 store gulerødder
2 squash
2 peberfrugt
1 grøntsagsbouillonterning
1 liter vand
250 ml fløde 4%
1/2 citron
2 spsk. olie

Suppen indeholder 38 kcal pr. 100 gram

Beskrivelse

Hak løg, hvidløg, gulerødder, squash og peberfrugt.

Hæld olien i en gryde og steg løg og hvidløg (de skal ikke tage farve). Kom resten af grøntsagerne i gryden og lad det stege med i et par minutter. Tilsæt 1 liter vand og grøntsagsbouillonterning. Når retten koger, skru temperaturen ned til middelvarme og lad det koge med låg på i 20 minutter. Når grøntsagerne er færdigkogte skal de blendes grundigt til suppen bliver glat. Tilsæt fløden og kog det op. Smag til med citron, salt og peber.

Kan evt. serveres med flutes eller stegte skinketern.