

Morotssoppa med ingefära och cayenne 4 portioner;

8 morötter
1 gul lök
1-2 klyftor vitlök
¼ - ½ röd chili, beroende på önskad hetta
8 dl grönsaksbuljong
2 dl kokosmjölk
2-3 cm färsk ingefära
½ citron, saften
1 msk kokosolja
Salt, svartpeppar & cayennepeppar

Topping förslag

Kokoschips eller riven kokos
Pumpافرö
Solrosfrö
Halloumi
Grekisk yoghurt eller havre cremefraich med 1 cm riven färsk ingefära

Gör så här

1. Hacka lök, vitlök och chili fint.
2. Hetta upp olja i en stor kastrull och fräs lök, vitlök och chili. Rör om då och då.
3. Häll i grönsaksbuljongen och låt koka upp.
4. Skrubba och skär morötterna i lite grova bitar och koka tills de mjuknat, ca 10 minuter.
5. Häll i kokosmjölken, pressa i citronsaften, skala och riv ner ingefäran och låt det koka någon minut.
6. Mixa allt till en slät soppa och smaka av med kryddorna

Servera något eller alla tillbehör till;

- 1.. Rosta kokoschipsen eller riven kokos någon minut i en varm stekpanna.
2. Stek halloumin och skär den i små bitar.
3. 1 dl grekisk yoghurt eller havre cremefraich med 1 cm riven ingefära

För alla?

Glutenfri. Mjölfri om du utesluter halloumi och väljer havre cremefraich.

Smaklig måltid! / Monica