



Gresskarsuppe

4 porsjoner

Ingredienser:

- 1 stk gresskar, f.ex Hokkaido-gresskar
- 1 stk løk
- 3 stk gulrøtter
- 2 stk poteter
- 1 ts gurkemeie
- 2 ts spisskummen
- 1 L grønnsaksbuljong (høns)
- 1 ½ dl kremfløte (10% fett)
- 1 ts salt
- ½ ts pepper

Fremgangsmåte:

1. Sett ovnen på 200 grader. Fjern skall og kjerne i gresskaret og del i biter. Skrell og del løk, gulrot og potet i biter. Ha alt i en ildfast form med smør og bak i ovnen i ca. 40 minutter. Vend underveis
2. Ha alt over i en stor kjele og rør inn gurkemeie, spisskummen og buljong. Kok opp og la småkoke i 5 minutter.
3. Kjør suppen glatt med en stavmikser og spe med fløte. Smak til med salt og pepper.
4. Server med 2 grove brødsiver og smør.

Næringsberegning per pers (uten brød):

142 kcal, 4g fett, 23g karbohydrater (hvorav 4g fiber), 5g protein, 3g salt.