

Gresskarsuppe:

En god og enkel gresskarsuppe med rene og milde smaker av gresskar, søtpotet og hvitløk. Supert å servere utover høsten, når det blir kaldere ute. I barnehagen dobler vi oppskriften.

Tips: Gresskarkjøttet verken lukter eller smaker spesielt godt i rå tilstand, men la deg ikke skremme av det. Ved varmebehandling som baking eller koking forandrer smaken karakter og blir mild og søtlig.

- ✓ 800 gram Gresskarkjøtt (ferdig rensset for skall og frø)
Vi har brukt butternut-gresskar, da vanlig gresskar kan være vanskelig å oppdrive etter halloween.
- ✓ 2 mellomstore Søtpoteter
- ✓ 1 stk Løk
- ✓ 1 ss revet frisk Ingefær
- ✓ 1 stk Hvitløk (vi bruker kinesisk hvitløk, uten fedd)
- ✓ 1 stk Sitrongress (kan også lages uten)
- ✓ 1 liter Kyllingkraft/buljong eller grønnsaksbuljong
- ✓ $\frac{1}{2}$ - 1 stk Chili
- ✓ 2 dl Kokosmelk
- ✓ Nøytral olje
- ✓ Salt og pepper
- ✓ 1 stk lime



Slik gjør du

1. Skjær gresskarkjøttet i terninger. Skrell og skjær søtpotetene i små biter. Hakk løk, hvitløk og chili (fjern evt frøene hvis du vil ha en mildere smak). Fjern de ytterste harde bladene på sitrongresset og finsnitt resten.
2. Varm litt olje i en kasserolle eller gryte. Fres løken til den begynner å bli myk, uten at den får farge. Tilsett ingefær, chili, hvitløk og sitrongress. Fres videre i et par minutter under omrøring. Ha i gresskar og søtpotet og fres videre i et minutt. Hell over kraft/buljong. Kok opp og la det hele småkoke til grønnsakene er møre, ca. 30 minutter.
3. Kjør suppa glatt og jevn med stavmikser. Tilsett kokosmelk, og smak til med lime og evt salt og pepper.
4. Serveres med frisk koriander og godt brød.