



Græskarsuppe (4-6 personer)

Det skal I bruge:

2 stk. løg
¼-½ stk. alm græskar eller 1 stk hokkaido græskar
4 gulerødder
2 kartofler
Ca. ½ frisk chili (mellemstærk)
Friske krydderurter (for eksempel timian, salvie, oregano)
2 spsk. madolie
2 liter vand
2 spsk. grøntsags-bouillon
1 dl. røde linser
Salt og peber

Det skal I gøre:

- 1) Rengør græskaret, fjern kernerne og skær dem i store tern. Stykkerne skal være med skræl medmindre den er blevet grå/sort så skæres den fra.
- 2) Pil løg og skær dem i små tern.
- 3) Skyl og skær gulerødder og kartofler i tern.
- 4) Skyl chilien, flæk den og fjern kernerne og hak den i små stykker. Husk at vaske hænder bagefter!
- 5) Pluk en håndfuld krydderurter. Skyl dem, fjern kviste og hak dem groft.
- 6) Kom olien i en stor gryde og steg løg, chili og krydderurter i et par minutter.
- 7) Kom græskar, gulerødder og kartofler i gryden og steg det hele i 4-5 minutter mere. Rør grundigt i gryden, så det ikke brænder på.
- 8) Tilsæt vand og røde linser sammen med grøntsags-bouillon og rør rundt. Vandet skal dække grøntsagerne helt og vandoverfladen skal være ca. 1 cm over grøntsagerne.
- 9) Kom et låg på og kog suppen til grøntsagerne er møre.
- 10) Suppen koger, mens I går i haven.
- 11) Når I kommer tilbage fra haven skal I blende suppen.
- 12) Smag suppen til med salt og peber og evt. mere chili.

VELBEKOMME!



Kartoffel-porre-suppe (4-6 personer)

Det skal I bruge:

2 løg
10 store eller 15 små kartofler
2 stk. porre
5 kviste timian
3 toppe salvie
2 spsk. madolie
Ca. 2 liter vand
1 spsk eller 1 terning grøntsags-bouillon
Salt og peber

Det skal I gøre:

- 1) Vask kartoflerne og skær dem i tern.
- 2) Vi beholder skrællen på medmindre den er skadet. Hvis kartoflen er en smule grøn, skæres det grønne fra og kasseres. Hvis det grønne dækker mere end halvdelen af kartoflen, så kasseres den helt.
- 3) Rens porrerne grundigt og skær dem i skiver – både den hvide og den grønne del. Vær opmærksom på, at der sidder jord dybt nede mellem bladene, så skær evt. porren op før du skyller den.
- 4) Pil løg og skær dem i tern.
- 5) Skyl krydderurterne. Pil de små blade af timian, og hak salvien
- 6) Hæld olie i en stor gryde og steg løg og porrer og krydderurter i et par minutter.
- 7) Kom kartoffelstykkerne i gryden og steg det hele i 4-5 minutter mere. Rør grundigt rundt i gryden, så det ikke brænder på.
- 8) Tilsæt vand sammen med grøntsags-bouillon og rør rundt. Vandet skal dække grøntsagerne helt og vandoverfladen skal være ca. 1 cm over grøntsagerne.
- 9) Kom et låg på kog suppen til grøntsagerne er møre (ca. 20 minutter)
- 10) Smag suppen til med salt og peber

VELBEKOMME!