



GRÆSKARSUPPE MED RISTEDE KIKÆRTER

Græskar smager mildt og blødt, så i opskriften her er suppen drysset med knasende kikærter. Skru op for mængden af spidskommen, hvis din familie elsker stærk mad, eller tilsæt f.eks. lidt karry.

Arbejdstid: 35 minutter

Tidsforbrug i alt: 45 minutter

SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skær skallen af græskarret. Brug en skarp kniv og start evt. med at halvere græskarret, så det står bedre fast på dit skærebræt. Grav kernerne ud med en ske og kasser både dem og skallen. Skær kødet ud i grove stykker på ca. 2-3 cm.
3. Skræl kartoflerne og skær dem i tern.
4. Pil løg og hvidløg. Hak løget fint og pres hvidløget.

INGREDIENSER

TIL SUPPEN

- Et hokkaidogræskar (mellemstort, ca. 1,2 kg)
- 250 g kartofler
- 2 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk. olivenolie
- 2 tsk. spidskommen
- 1 liter grøntsagsbouillon

TIL KIKÆRTERNE

- 1 dåse kikærter
- 2 spsk. olivenolie
- 1,5 tsk. paprika
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. salt

TIL SERVERING

- 1 dl creme fraiche 18 %
- Et groft brød eller 4 boller
- Et halvt bundt bredbladet persille



5. Hæld kikærterne i en si og dræn vandet fra. Læg dem i ét lag på en bradepande med bagepapir. Dryp olivenolie over og vend kikærterne med paprika, spidskommen og salt. Bag kikærterne i 25-30 minutter til de er sprøde og gyldne. Rør rundt i dem et par gange undervejs.

6. Lav suppen imens kikærterne er i ovnen. Varm en stor (mindst 3 liter) gryde op.

7. Hæld 1 spsk. olivenolie i gryden og rist løg, hvidløg og spidskommen heri i 3-4 minutter.

8. Tilsæt græskar- og kartoffelstykkerne. Lad dem stege med i yderligere 5 minutter.

9. Hæld grøntsagsbouillon over, dæk suppen med låg og lad den simre i 12-15 minutter.

10. Tjek med en gaffel, at grøntsagsstykkerne er blevet møre. Hvis der stadig er meget modstand i dem, så lad suppen småkoge lidt længere.

11. Blend suppen med en stavblender direkte i gryden, til den har en lind konsistens.

12. Server græskarsuppen med en klat creme fraiche, ristede kikærter, grofthakket persille og ristet brød.



TIP: DET LETTERE ALTERNATIV

Hvis du har rester, holder suppen sig frisk 3 dage i køleskabet. Den er desuden fryseegnet i 4-5 måneder, så lav gerne dobbeltportion (ingredienser er markeret med * i indkøbslisten).

