

Portioner: 4

Gulerods- og ingefærsuppe med grønkålspesto

Tid: 10 minutter

Produkt: High Speed blender. Program: Soup
Stavblender til grønkålspeston.



En varmende og smagfuld suppe, klar på få sekunder.
Skræl, miks, parat! Top op med egen grønkålspesto, som er mikset næsten lige så hurtigt.

Ingredienser

800 g gulerødder
8 dl vand
4 dl kokosmælk
2 cm fersk ingefær
1 gult løg
1 fed hvidløg
1 tsk paprikapulver
1 tsk stødt kanel
1 spsk æblecidereddike

Grønkålspesto

100 gram grønkål
1 dl koldpresset olivenolie
1 lille fed hvidløg
1 dl frisk persille
1 tsk æblecidereddike
1/2 dl græskarkerner
salt og sort peber

Topping

1 spsk chiafrø
Frisk koriander

Gør sådan

Skrub gulerødderne og skær toppen af. Skræl løg og hvidløg. Vask ingefæren grundigt. Miks alle ingredienser i blenderen på suppe-programmet, til de er helt jævne og varme.

Miks ingredienserne til grønkålspeston med en stavblender til ønsket konsistens. Smag til med salt og peber. Server suppen med en skefuld pesto og evt. frisk koriander. Strø chiafrø over.



Top suppen op med kogt eller spiret quinoa for at gøre den ekstra mættende.



Gem resterende pesto i en dåse med tætsluttende låg i køleskabet, hvor den kan holde sig i op til to uger.