

Porsjoner: 4

Gulrot- og ingefærsuppe med grønnkålpesto

Tid: 10 minutter

Produkt: High Speed Blender. Program: Soup
Stavmikser til grønnkålpestoen.



En varmende og smaksrik suppe klar på noen sekunder.
Skrell, miks, ferdig! Topp med din egen grønnkålpesto som går nesten like fort å mikse sammen!

Ingredienser

800 g gulrøtter
8 dl vann
4 dl kokosmelk
2 cm fersk ingefær
1 gul løk
1 hvitløksfedd
1 ts paprikapulver
1 ts malt kanel
1 ss eplecidereddik

Grønnkålpesto

100 g grønnkål
1 dl kaldpresset olivenolje
1 lite hvitløksfedd
1 dl frisk persille
1 ts eplecidereddik
1/2 dl gresskarkjerner
salt og sort pepper

Topping

1 ss chiafrø
Frisk koriander

Gjør slik

Skrubb og skjær bort toppen på gulrøttene. Skrell løk og hvitløk. Vask ingefæren nøye. Bland alle ingredienser helt glatt i High speed blender med suppefunksjonen, og varm opp.

Bland ingrediensene til grønnkålpestoen med stavmikser til ønsket pestokonsistens. Smak til med salt og pepper.

Server suppen med en klatt pesto og eventuelt frisk koriander. Strø over chiafrø.

TIPS!

Topp suppen med kokt eller spiret quinoa så blir den ekstra mettende.

TIPS!

Får du pesto til overs, legg det i en boks med tett lokk i kjøleskapet. Den holder seg i opptil to uker.