



LINSSOPPA

med morötter

Ingredienser

125 g röda linser	2 msk ghee eller kokosolja
1 liter grönsaksbuljong	½ tsk spiskummin
3-4 st morötter, skalade och hackade	1 tsk koriander, mald
1 paket passerade tomater	1/4 tsk chilipulver
2 vitlöksklyftor, pressade	½ tsk gurkmeja
2 lökar, hackade	
2, 5 dl kokosmjölk	
salt	

Gör så här

Lägg linser, morötter, lök, vitlök och tomaterna i en stor gryta och häll på buljongen. Låt koka i ca 30 minuter, tills morötter och linser är klara.

Stek kryddorna i ghee eller kokosoljan på låg värme i 1 minut.

Ta av soppan från spisen och häll i kokosmjölken och kryddoljan.

Mixa med en stavmixer tills soppan har blivit slät.

Koka på låg värme i 10 minuter.

Smaka av med salt.