

GRÆSKAR KARRY SUPPE til 2 personer

Med NDS® Collagen

Ingredienser:

450 gram græskar (skrællet og uden kerner)

2 fed hvidløg

1 medium løg

1 medium gulerod

1 bladselleri (stængel)

1 chili (uden kerner)

Juice fra 1 limefrugt

4 tsk. kokosnøddeolie

1 tsk. mild karry pulver

2 spsk. honning

500 ml grøntsagsbouillon

150 ml kokosmælk

2 måleske NDS® Collagen (måleske er ilagt i dåsen)

Enhver type NDS® Collagen kan bruges

Smages til med salt og frisk kværnet peber

Garniture:

1 spsk. mandel flager

1 spsk. græskarkerner

Begge ingredienser ristes på panden med en knivspids karry pulver

2 spsk. frisk koriander



Fremgangsmåde:

Tænd ovnen (180 grader varmluft)

Skær græskar i mindre stykker

Læg dem i ovnfast fad med 2 spsk. kokosolie, 1 tsk. karry og ½ tsk. salt samt peber.

Dæk til med folie og stil i den forvarmede ovn i 15 min.

Tag ud af ovnen og tilsæt honningen og sæt tilbage i ovnen i yderligere 5 min. uden folie.

Snit gulerod og bladselleri i fine stykker.

Mens græskaren er i ovnen, varmes 2 tsk. kokosolie i en gryde

(som skal bruges til at lave suppen i)

Tilsæt de fint snittede grøntsager og presset hvidløg til gryden samt en knivspids salt og steg på medium varme i 10 min. med låg på.

Tilsæt kokosmælk den fintsnittede chili og steg yderligere 5 min.

Tilføj nu græskarstykkerne (check at de helt gennemstegte) og bouillon til grøntsagerne og lad det simre i 10 min. med låg på.

Tilsæt kokosmælk og NDS Collagen pulver og saften fra limefrugten. Lad det simre i 5 min. og blend det til en suppe. Smag til med salt og peber.

Serveres med de ristede mandel flager og græskarkerner, frisk koriander og evt. dekorere med lidt kokosmælk.

Hold øje med vores Instagramprofil/Facebookside. Der vil løbende komme flere opskrifter.

Instagram: enholmnds

Facebook: enholmNDS

