

HALLOWEENSUPPE

1 klunk olje

1 liten løk

noen fedd hvitløk

1 ts malt spisskummin

litt ingefær, helst fersk

ca 800 g gresskar uten skall

grønnsaksbuljong (5 dl varmt vann med 1 smuldret buljongterning)

kokosmelk (200 - 250 ml)

½ ts pepper + ½ ts salt

saften av en halv lime

Slik gjør du:

Varm olje og stek hakket løk blankt i en gryte - tilsett hvitløk, (hakket) helt på slutten. Ha i gresskar kappet i biter, hakket ingefær og malt spisskummin og rør rundt. Tilsett buljong og kokosmelk og kok opp. La det småkoke til gresskaret blir mykt og begynner å falle fra hverandre, (20 - 30 min). Bruk en stavmikser eller blender til suppen er jevn.

Godt tips: Ta vare på frøene når du renser gresskaret, de kan du riste i en stekepanne på sterk varme, og bruke som pynt i suppen, eller som snacks - saltes forsiktig.

Bon appetit!