

Opskriften er velegnet til LowFODMAP diet

Hokkaido græskarsuppe

1 hokkaido
1l grøntsagsbouillon eller vand (bouillon lav på fodmaps)
1 rød peberfrugt
1 rød chili
2 Forårsløg – bemærk brug kun toppen/den grønne del
1 spsk spidskommen
1 spsk korianderfrø
3 dl kokosmælk
salt og peber
olivenolie

Sådan gør du:

1. Skræl græskarret. Hvis skallen er tynd, behøver du ikke fjerne den, men kan nøjes med at vaske.
2. Flæk græskarret og fjern kernerne, skær græskarkødet i terninger.
3. Sauter forårsløg sammen med græskarret i lidt olie i en rummelig gryde.
4. Krydr med salt og peber, hæld vand/bouillon ved, så det dækker, og lad det koge sagte, til græskarret er mørt, ca. 25 minutter.
5. Skær frøstolen fra peberfrugten og skær den i terninger.
6. Rens og hak chilien fint.
7. Rist spidskommen og korianderfrø let på en tør, hed pande.
8. Kom peberfrugt og chili i gryden sammen med de ristede krydderier.
9. Kog i ca. 10 minutter og blend så suppen, til den er helt glat.
10. Kog suppen op igen og tilsæt kokosmælk. Lad suppen koge igennem og smag til med chili, salt og peber.

