



Græskarsuppe

4 personer

Ingredienser

600 g græskar f.eks Hokkaido
1 løg, ca 100g
1 fed hvidløg
1 spsk rapsolie
4 dl hønsebouillon
2 dl letmælk
1 tsk timian
1 knivspids muskatnød
1/2 tsk sort peber
1 tsk salt

Fremgangsmåde

1. Skræl græskar, del og fjern græskarfrøer, skæres i tern
2. Rist løg, hvidløg blanke i en gryde.
3. Græskar tilsættes
4. Tilsæt bouillon og krydderier
5. Lad suppen simre under løg i 20-30 min
6. Tilsæt mælk og blend suppen

Serveres med madbrød, pyntes med timian blade

Tip!

1 kg helt græskar svarer til 600 g græskartern. Skær græskaret i to halve, vend snitfladen nedad og skær al skrællen af med en køkkenkniv. Kerner fjernes let ved at skrabe med en spiseske.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (331 g)
Energi	39,8 kcal/167KJ	132 kcal/554KJ
Fedt	1,5 g	5 g
Kulhydrat	4 g	12,5 g
Protein	1,5 g	5,5 g