



# Hokkaido græskarsuppe

med kokosmælk

6 personer

## Ingredienser

- 1 Hokkaido græskar , ca 1 kg
- 1 liter grøntsagsbouillon
- 1 rød peberfrugt
- 1 rød chili
- 2 forårsløg
- 3 dl kokosmælk, 1 dåse
- 1 spsk stødt spidskommen
- 1 spsk stødt korianderfrø
- 1 spsk olivenolie
- evt salt
- 1/2 tsk sort peber

## Fremgangsmåde

1. Skræl græskarret og fjern kerner, skæres i tern
2. Rist de skårne forårsløg i olie i en rummelig suppegryde
3. Hæld bouillon ved og lad suppen simre i 30 min
4. Peberfrugten skæres i tern
5. Chili flækkes og frøene fjernes
6. Tillsæt peberfrugt, chili og krydderier
7. Tag evt de to halve chili op af suppen, når styrken er tilpas for dig ;)
8. Lad suppen simre ca 10 min og blend suppen hel glat
9. Kokosmælk tilsættes
10. Smag til med salt og peber

### Tip!

Rist græskarkernerne på en pande til de popper, og drys på som knas. Opskriften er lav på fodmaps, hvis den hvide del af forårsløget undlades.

| Næringsindhold | Pr. 100 g     | Pr. person (236 g) |
|----------------|---------------|--------------------|
| Energi         | 82 kcal/344KJ | 193 kcal/811KJ     |
| Fedt           | 6 g           | 14 g               |
| Kulhydrat      | 4,5 g         | 10 g               |
| Protein        | 2 g           | 5 g                |