

Recept

Kryddig linssoppa med ingefära

Ingredienser

5 morötter
5 stjälkar selleri
4 dl röda linser
2 liter vatten
grönsaksbuljong
1 ½ dl couscous
4 gula lökar
4 cm färsk ingefära
olja
1 msk malen spiskummin
1 msk malen koriander
2 tsk gurkmeja
3 msk pressad apelsin
salt & peppar

Gör så här

Skala och hacka morötterna. Skölj och skiva sellerin. Koka upp buljongen, lägg i morötterna, sellerin & linserna, låt koka i ca 10 min. Ta grytan från spisen, lägg i couscousen och låt svälla i ca 5 min. Skala och hacka löken. Skala och finhacka ingefäran. Hetta upp fett i en stekpanna, fräs först löken tills den blir mjuk, blanda ingefära och övriga kryddor och fräs ytterligare några minuter. Smaka av med apelsin och mer kryddor om det behövs, samt späd ev. med vatten

