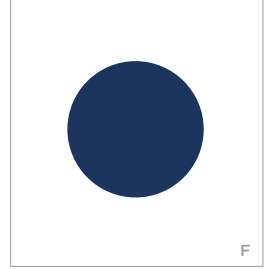




Linssoppa

med kikärter, koriander och ciabatta

30-40 minuter



Rödlök



Morot



Kikärter



Koriander



Linser



Goan Xacuti Kryddmix



Grönsaksbuljong



Krossade Tomater



Chili



Ciabatta



Gräddfil

Nu kör vi

Börja med att tvätta grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, kastrull, durkslag, bakplåt, skål

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Rödlök	1 st	2 st
Morot	2 st	4 st
Kikärtor	1 paket	2 paket
Koriander	1 påse	1 påse
Linser	100 g	200 g
Goan xacuti kryddmix	3 g	6 g
Vatten*(steg 3)	6 dl	1 l
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Krossade tomater	1 burk	2 burkar
Chili flakes (stark!)	efter smak	
Ciabatta 3) 13)	½ st	1 st
Gräddfil 7)	75 g	150 g
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 614 G
Energi	393 kJ/94 kcal	2414 kJ/577 kcal
Fett	2 g	10 g
Varav mättat fett	1 g	3 g
Kolhydrat	14 g	83 g
Varav sockerarter	3 g	19 g
Protein	5 g	28 g
Fiber	2 g	14 g
Salt	0,3 g	2,0 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

Allergier

3) Sesam 7) Mjöl 10) Selleri 13) Gluten

(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt spad (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, rotselleri, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se



1. Förbered grönsaker

Sätt ugnen på 200°C.

Skiva **rödlök** tunt. Skala och tärna **morot** i 1 cm stora bitar.

Skölj **kikärtor** och **linser** i en sil under kallt vatten.

Grovhacka **koriander**.



2. Fräs grönsaker

Hetta upp en skvätt **olja*** i en kastrull på medelvärme. Fräs **rödlök**, **morot** och **Goan Xacuti kryddmix** i 3-4 min. Smaksatt med en nypa **salt***.



3. Koka upp soppa

Häll **vatten*** [6 dl | 1 l], **grönsaksbuljong** och **krossade tomater** i kastrullen. Rör runt och låt koka upp.



4. Tillsätt kikärtor

Tillsätt **kikärtor**, **linser** och **hälften** av **koriandern** i soppan. Låt sjuda i 10-15 min tills **linserna** är mjuka.

TIPS: Tillsätt mer vatten om du upplever att soppan är för tjock.



5. Värm upp ciabatta

När soppan har tjocknat, tillsätt en nypa **chili flakes (stark!)** efter behag. Smaka av och krydda med **salt*** om det behövs.

Dela **ciabatta** [½ st, 2 pers] i skivor. Placera dem på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över **olja*** och krydda med en nypa **salt*** och **peppar***. Värm i ugnen, 5-6 min.



6. Servera

Sleva upp **linsoppa** i varsin skål, toppa med en klick **gräddfil** och strö över resterande **koriander**. Servera med varma **brödskeivor** vid sidan av.

Smaklig måltid!

HELLO GOAN XACUTI!

Goan xacuti är en kryddig och smakrik curryblandning med ursprung från indiska Goa. Den rostade kryddblandningen är högst traditionell, och används till att smaksätta allt från kyckling, kött, fisk och grönsaker.