



## HALLOWEENSUPPE

6D, LØREN SKOLE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

3 ss	Margarin/olje
2 stk	Sjalottløk
1 fedd	Hvitløk
500 g	Gresskarkjøtt (gjærne det som er til overs frå uthuling til halloweenlykter)
3 dl	Vatn
1 stk	Buljongterning (kylling ev grønnsak)
3 dl	Matfløyte
1 ts	Salt
0.25 ts	Pepper
1 ss	Sitronsaft
200 g	Reker, restar av kokt fisk, kylling el likn

### SUPPE

#### KRUTONGAR

2 skiver	Grovbrød (gjærne tørt)
1 fedd	Kvitløk
3 ss	Smør

### SLIK GJØR DU:

- 1 Skrell og kutt gresskar i bitar. Til større bitar til lenger koketid. Bruk gjerne innmaten som er igjen etter uthuling av gresskar til lykter. Skrell og kutt løk og kvitløk. Finn fram matfløyte, sitronsaft, salt, og pepper. Mål opp lunka vatn. Ha oppi ein buljongterning og rør godt med ein gaffel. Sett ein kjele på komfyren og slå plata på 7. Ha smør i gryta. Når smøret er smelta og slutta å bruse; steik løk og sjalottløk til den er blank (ikkje brun). Tilsett gresskar og surr dette eit par minutt. Tilsett buljong og kok opp. Skru plata ned til 4 og kok i ca 15-20 min (alt etter storleik på bitane) til gresskarbitane er «møre».
- 2 Lag krutongar av tørt, \\\"gammalt\\\" brød: Ta steikebrett ut av ovnen og sett ovnen på varmluft , 130 grader. Del opp tørt brød i terningar. ½ brødskeive pr.person. Legg terningane på steikebrettet, sett brettet i ovnen, og steik i 10 min. Ta brettet ut av ovnen og sett dette på eit gryteunderlag. Finn fram ei steikepanne, ein steikespade, olje/smør, eit lite fedd kvitløk, og ein arbeidstallerk med tørkepapir oppå (til å legge krutongane på når dei er ferdig steikte). Sett panna på plata og tilsett 2 ss olje/smør. Når fettet er blitt varm; ha i biten med kvitløk. No skal du høyre at det «fresar» litt i panna. Tilsett krutongane og steik til dei er gyllenbrune og sprø. Strø over eit par klyper salt. Ta panna av plata og legg krutongane over på ein arbeidstallerk med tørkepapir på.



Når gresskarbitane er møre: Mål opp og tilsett matfløyte i suppa. Kok opp.  
Ta kjelen av plata og mos suppa med ein stavmikser.  
Smak til med salt, pepper og sitronsaft.  
Tilsett reker, restar etter kokt fisk, eller kylling, og krutongar. Ein klatt rømme er også godt i.