



## EKSEMPEL I - SUPERRASK LINSESUPPE

0,

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

200 g	Røde linser
2 stk	Hvitløksfedd
1 stk	Appelsin
1 ss	Frisk Ingefær
15 dl	Grønnsaksbuljong
0.5 ss	Frisk koriander
3 stk	Gulrøtter
0.5 ts	Gurkemeie
1 stk	Løk

### SLIK GJØR DU:

- 1 Ha alle ingredienser, bortsett fra appelsin, i en stor gryte. Kok opp og la småkoke under lokk til linser, gulrot og løk er møre.
- 2 Kjør til glatt puré med en stavmikser og smak til med salt og pepper. Press appelsinsaft i suppen og bland inn 1 ts finrevet appelsinskall. Kok opp. Servér.