



TANG OG GRØNNSAKSSUPPE

7, TANABRU SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 neve fersk sagtang
- 1 boks tykk kokosmelk
- 500 g. rotgrønnsaker gulerøtter, pastinakk, persillerot, sellerirot
- 5 dl. vann
- 1 stk. chili
- 10 g. tørket butare eller grisetang eller fingertare
- 1 stk. ingefærrot

SLIK GJØR DU:

1. Kok opp vannet ha i den tørkede taren og la det koke i 10-15 min, sil vekk tang/taren og behold kraften.
2. Kutt opp grønnsakene fint og la de dampe i kraften med tangen i 3-5 min.
3. Klipp/kutt den ferske tangen i biter, kutt chili i løvtynne skiver, skrell og rasp ingefær
4. Bland kokosmelk med kraft og grønnsaker og varm opp suppen til kokepunktet.
5. Ha i chili og ingefæren og den ferske tangen. Serveres med en gang, da forblir den ferske tangen grønn.