

Gulrótarsúpa með döðlum

Hráefni

2 msk	olía (mér finnst gott að nota kókosolíu)
4 stk	hvítlauksrif
1 stk	laukur
3 stk	sellerístönglar
1 msk	rifinn engifer
2 msk	hveiti
12 dl	kjúklingasoð (vatn+3 kjúklingateningar)
400 gr	gulrætur
1 tsb	karrí
1 tsb	cumin duft
½ tsb	svartur pipar
1 dl	döðlur
1 ½ msk	sítrónusafi
	grískt jógúrt
	Salt ef þarf

Aðferð

- Saxið lauk, hvítlauk, sellerí og rífið engifer og steikið upp úr olíunni í nokkrar mínútur þar til mýkist
- Takið af hitanum og hrærið hveitinu vel saman við, steikið svo áfram í 2 mín.
- Hellið kjúklingasoði saman við og hrærið vel niður í botn
- Skerið gulræturnar smátt og bætið í súpuna ásamt kryddinu
- Látið malla í 15-20mín
- Bætið söxuðum döðlum saman við og látið malla áfram í 5-10 mín
- Notið töfrasprotu til að mauka súpuna eða setjið í matvinnsluvél
- Hitið aftur upp súpuna og bætið sítrónusafa saman við
- Ausið súpunni á diskum og um 1 msk af grísku jógúrti sett á hvern disk
- Berið fram með góðu brauði

Uppruni: Gulur, rauður, grænn og salt

Skammtar: 4