



MEXICANSK SUPPE MED LIME-SKYR

4 personer

Ingredienser

Mexicansk suppe

Løg, 200 g
Chili, rød, frisk, 30 g
Becel, Original, flydende, 2 spsk
Mexicana, mix, Knorr, 30 g
Hakkede tomater, dåse, 1 dåse
Røde linser, tørrede, 200 g
Kokosmælk, light, 6,4 dl
Vand, 4 dl
Grøntsagsbouillonterning, Budget, 2 terninger
Hvidkål, 1200 g
Sukker, 2 g
Salt, 2 g
Peber, sort, 2 g

Lime - Skyr

Skyr, naturel, 240 g
Lime, 1 stk
Salt, 2 g
Peber, sort, 2 g
Sukker, 2 g
Olivenolie, 2 tsk

Ernæringsindhold pr. person:

KCAL: 605

Protein: 29,3 g

Fedt: 23,8 g

Kulhydrater: 60,9 g

Bemærk! Opskriften er skaleret. Det kan medføre at der skal justeres i forhold til den beskrevne fremgangsmåde.

Fremgangsmåde

Mexicansk suppe:

Pil og skær løg i små tern.

Skyl og hak chili (inkl. kerner) fint.

Varm lidt fedtstof op i en gryde og steg, løg, chili og mexi mix til løgene bliver blanke. Tilsæt de hakkede tomater og rør godt sammen.

Skyl linserne grundigt i en si.

Tilsæt kokosmælk, vand, bouillon og linser til gryden og bring det i kog.

Lad koge i ca. 12 min. til linserne er møre.

Blend suppen til en ensartet masse, enten direkte i gryden med en stavblender, eller i en blender. Juster konsistensen med en smule vand, hvis den er blevet for tyk.

Skyl og snit hvidkål fint.

Tilsæt hvidkål og lad det simre med i 8-10 min. til hvidkålen er mør, men stadig har bid.

Smagsuppentilmedsukker, salt og peber.

Lime-skyr:

Smag skyr til med limesaft og -skal, sukker, salt og peber.

Gem evt. lidt lime saft til servering.

Server den mexicanskesuppe med lime-skyr.

Tip!

Lånt af nemlig.com