Grønn linsesuppe med kryddersmør



Ingredienser

♥ 4 dl grønne linser (ikke kokte, se tips)
♥ 50 g smør
♥ 1 stor løk
♥ 3 hvitløksfedd
♥ 2 ts gurkemeie
♥ 4 ss fersk timian (finhakket)
♥ 1,5 liter grønnsaksbuljong (og/eller kyllingkraft)
♥ 2,5 dl kokosmelk
♥ kvernet salt og pepper

Kryddersmør til servering:
♥ 50 g smør
♥ 1 ts kardemomme
♥ 1 ts kanel
♥ 0,5 ts nellik
♥ 0,5 ts muskat

Pynt:
♥ fersk timian

Fremgangsmåte

Bløtlegg linsene:
Ha linsene i en kjele (fjern eventuelle småstener og misfargede linser). Bløtlegg linsene i en kjele med kaldt vann over natten. Linsene vil da ha svellet opp og økt i

volum. Hell av bløtleggingsvannet.

Tilbered suppen:
Smelt smøret i en kjele. Hakk løk og hvitløk og la dette surre i det smeltede smøret på middels varme i noen minutter, til løken er gyllen. Tilsett gurkemeie og timian og la dette surre sammen med løken i et par minutter til.

Ha så de bløtlagte linsene, grønnsaksbuljongen (og/eller kyllingkraften) og kokosmelk i kjelen. La suppen småkoke i ca. 30 minutter, til linsene er helt møre.

Kryddersmør:
Kryddersmøret lages ved å blande smeltet smør med krydderet. Ha dette i en liten skål med en teskje i.

Servering:
Ved servering øses linsesuppen varm oppi suppeskålen.

Drypp en liten teskje av det varme kryddersmøret over suppen.

Pynt med fersk timian.

Server godt brød ved siden av.

Tips

♥ Jeg bruker her tørre, grønne linser. Disse bør legges i bløt kvelden i forveien. Husk å skylle bort bløtleggingsvannet. Etter at linsene er ferdig bløtlagt, trenger de ikke mer enn 20 - 30 minutter småkoking for å bli møre.

♥ For en litt annen vri på denne suppen, kan du kjøre den i en blender eller med stavmikser etter at linsene er kokte. Du får da en linsesuppe med tykk, glatt konsistens. Det kan da være lekkert med noen sprøstekte crutonger i suppen.

♥ Jeg liker å bruke noe kyllingkraft i suppen, både for smak og næringens skyld, men det går helt fint å bare bruke grønnsaksbuljong dersom du ønsker at suppen skal være helt vegansk.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/gronn-linsesuppe-med-kryddersmor