

Cremet græskarsuppe



4 personer

1300 g græskar, skrællet og rensset for kerner

6 dl grøntsags- eller hønsebouillon

2 stk kartoffeler, skrællet

1 kvist frisk timian

2 tsk spidskommen

2 stk løg, hakket

2 fed hvidløg, presset

4 tsk olivenolie

Salt og peber

Græskar og kartofler skæres i terninger og løg, hvidløg og spidskommen ristes 2-3 minutter i olivenolie. Græskar- og kartoffelterningerne tilsættes og der ristes videre under omrøring i 5-6 minutter.

Grøntsagerne hældes i en gryde, og grøntsagssuppen tilsættes. Suppen koger ved middel varme i omkring 15 minutter, til grøntsagerne er møre. Suppen blendes, til den får en ensartet konsistens. Hæld suppen i en gryde, og varm den igennem ved middel varme. Smag til med mere salt og peber.

Kilde: slankedoktor.dk

16.10.2010