

Gulerodssuppe med mandel-æble-salsa

INGREDIENSER: 4 personer (hovedret)

Suppe

150 g løg
375 g gulerødder
150 g tørrede røde linser
1,5 l grønsagsbouillon
3 tsk. tørret mynte
ca. 3 spsk. æbleeddike
cayennepeber, efter smag
salt



Mandel-æble-salsa

75 g mandler
4-5 spsk. hakket bredbladet persille
1-3 pigeonæbler, eller andre æbler, ca. 150 g
1½ spsk. æbleeddike
1½ fed presset hvidløg
1½ spsk. olivenolie
1½ tsk. tørret mynte
salt

SUPPE:

- Løg og gulerødder renses og skæres i mindre stykker
- Kommes i gryde med skyllede linser, bouillon, mynte og cayennepeber
- Suppen simrer under låg i ca. en halv time, til alt er mørt
- Blendes med stavblender/foodprocessor, og smages til med salt, cayennepeber og eddike

SALSA:

- Mandler hakkes groft og ristes på en tør, varm pande, til de er let gyldne
- Persillen hakkes groft
- Æblet (evt. med skræl) skæres i små terninger og vendes i eddiken
- Bland æbler, mandler, persille, hvidløg, olie, mynte, og smag til med salt

Server groft brød og smør til.