



# Gulrotsuppe med cashewkrem

## Gulrotsuppe med cashewkrem og Alpro alternativ til matfløte

### Forberedelse

1. Start med noen forberedelser: Forvarm ovnen til 180 °C, sil vekk vannet fra kikertene og legg cashewnøttene i vann i minst 2 timer. Skyll cashewnøttene godt etter bløtleggingen. Bland så de gjennombløtø nøttene med sitronsaft og Alpro alternativ til matfløte til en jevn masse. Krydre med nykvernet pepper og salt.

2. I mellomtiden, varm opp en stor kjele til over middels høy varme. Ha i olje og stek hakket løk, hvitløk og ingefær til den er myk. Legg til frisk rosmarin, laubærblad, garam masala og salt. Stek dem slik at du frigjør aromaer. Tilsett hakkede gulrøtter og halve boksen av de silte kikertene.

3. Hell over buljong og varm opp igjen. Når det koker, reduser varmen og la det småkoke i ca. 20 minutter eller til gulrøttene er myke. Deretter fjern laubærblad og rosmarinstilkene fra suppen og bland forsiktig. Ha i ekstra nykvernet pepper og/eller salt om ønskelig.

4. Hell supper i suppetallerkener, ha over et par spiseskjeer med cashewkrem og dryss over valmuefrø.



4 porsjoner



40min



### Ingredienser

- Gulrotsuppe:
- 1,5 kg gulrøtter
- 200 g kikerter
- 1,5 l grønnsaksbuljong
- 1 stor løk
- 2 fedd hvitløk
- 4 cm fersk ingefær
- 2 ss olje (f. eks raps eller solsikke)
- Noen kvister rosmarin
- 2 laubærblad

- 1 ss garam masala
- 4 ss valmuefrø
- Nykvernet pepper og salt
- Cashew-krem:
- 125 ml Alpro alternativ til matfløte
- 75 g cashewnøtter
- 150 ml vann
- 4 ss sitronsaft

## Laget med

Alpro Soya Alternativ til Matfløte

