



## FESTLIG RÖDBETSSOPPA MED TORKADE FIKON OCH HASSELNÖTTER

FÖRBEREDELSETID: 20 MINUTER – TILLREDNINGSTID: 25 MINUTER

### INGREDIENSER

- 15 g lök
- 5 g ingefära
- 200 g rödbetor
- 40 g äpple
- 25 g apelsin
- 5 g hasselnötter
- 10 g torkade fikon
- 20 g parmesan
- 50 g naturlig sojadryck
- 5 ml olivolja
- 80 ml grönsaksbuljong
- 5 g gräddfil (fetthalt 10 %)
- en stjälk persilja
- en nypa pepparkakskrydda
- en nypa brunt socker
- en nypa salt
- en nypa svartpeppar
- ett lagerblad

### FÖRBEREDELSEMETOD:

1. Skala och finhacka löken och ingefära.
2. Tvätta och skala rödbetor och äpplen och tärna dem sedan.
3. Hetta upp oljan i en stor iCook-kastrull på medelhög värme, lägg till lök och ingefära och stek i 1-2 minuter, tills genomskinligt.
4. Lägg till rödbetor och äpplen och låt sjuda i ytterligare 2-3 minuter.
5. Häll över grönsaksbuljongen och lägg till kryddor, socker och lagerblad. Täck över soppan och låt sjuda på låg värme i ca 20 minuter.
6. Förbered toppingen under tiden. Riv skalet av apelsinen och pressa sedan ut juicen. Grovhacka hasselnötterna och rosta dem i en liten iCook-stekpanna tills de doftar. Hacka fikonen och persiljan. Riv parmesanen och blanda med persilja, fikon och nötter.
7. Ta bort lagerbladet från kastrullen, lägg till sojadrycken och puréa soppan tills den har en krämig konsistens. Krydda till sist med salt, peppar och apelsinsaft före servering.

**Servering:** Skeda upp soppan i skålar och garnera med toppingen.