



# SOPPA MED MORÖTTER OCH INGEFÄRA

## INGREDIENSER

- 130 g sötpotatis, skalad och skuren i grova bitar
- 120 g pumpa, skalad och skuren i grova bitar
- 6 morötter, skalade och grovhackade
- Olivolja
- 1 lök, skalad och grovhackad
- 2 vitlöksklyftor, krossade
- 20 g färsk gurkmeja, finriven
- 30 g ingefära, skalad och finriven
- Saft från 1 citron
- 5,5 dl vatten
- Salt och peppar
- Valfritt: 1 msk NUTRIWAY Fibre Powder

## SÅ GÖR DU

1. Sätt ugnen på 200 °C.
2. Lägg sötpotatis, pumpa och morötter i skålen och krydda med salt och peppar samt ett stänk olivolja. Blanda väl tills alla grönsaker är täckta med olivolja och kryddor. Placera dem sedan på en ugnsplåt och stek dem i ugnen cirka 20 minuter eller tills kycklingen är genomstekt. Ta ut plåten ur ugnen och ställ den åt sidan.
3. Värm upp lite olivolja i kastrullen på medelhög värme. Tillsätt lök och vitlök när oljan har hettats upp, och stek i cirka 5 minuter eller tills löken är mjuk.
4. När löken är mjuk tillsätter du den färska gurkmejan, ingefäran och de ugnstekta grönsakerna. Blanda ingredienserna väl och stek i ytterligare 5 minuter.
5. Tillsätt vatten och citronsaft, och låt sjuda i ytterligare 20–25 minuter. Rör om då och då.
6. När alla ingredienser har blivit mjuka tillsätter du NUTRIWAY Fibre Powder (valfritt) och håller sedan upp soppan i måltidsportioner. Låt svalna och kyl sedan.
7. Ta ut en portion när du ska äta den. Medan den fortfarande är sval mixar du ingredienserna med en stavmixer tills soppan är slät.
8. Värm upp soppan på spisen eller i mikrovågsugnen och servera i en skål.