

## GULERODSSUPPE MED CHILI, INGEFÆR OG KORIANDER

### Helbredende suppe

Denne suppe indeholder chili som er kendt for helbredende og forebyggende egenskaber. Fx er C-vitamin indholdet i chili ekstremt højt, og de er derudover rige på karotenoider og antibakterielle stoffer som til sammen sætter forbrændingen i vejret og derved beskytter mod specielt åreforkalkning.

Fibre i gulerødder hjælper fordøjelsen og reducerer indholdet af kolesterol og fedt i blodet.

Mads Persson - indehaver af SMAG - står bag denne lækre gulerodssuppe krydret med masser af chili og ingefær.

Suppe er sprængfyldt med fibre og vitaminrige grøntsager. Selv en lille portion af denne suppe er utrolig godt for kroppens kredsløb.

### Gulerodssuppe til 6 personer:

12 stk. Gulerødder  
3 stk. Bagekartofler  
3 stk. løg  
1 "finger" ingefær  
3 fed hvidløg  
Ca. 1 stk. frisk rød chili  
2 spsk. olivenolie  
1 bdt. frisk koriander  
1 stk. lime eller citron  
2 liter hønsebouillon  
salt, peber



### Tilberedning:

Skræl samtlige grøntsager og skær dem i ca. 2 cm tykke skiver. Varm olien op i en tykbundet gryde og steg først finthakket hvidløg, ingefær og chili til de er gyldne. Tilsæt dernæst kartofler, gulerødder og løg og lad det hele stege i ca 5-6 min til grøntsagerne netop har taget lidt farve. Hæld da bouillon over, læg låg på og lad suppen simre i ca 45 min til grøntsagerne er helt møre. Blend derefter suppen med stavblender så den er helt lind. Smag til sidst til med salt, peber og citron og servér suppende rygende varm pyntet med frisk koriander og evt lidt ekstra chili.