



Grønn linsesuppe med kryddersmør

Ingredients

- ♥ 4 dl grønne linser (ikke kokte, se tips)
- ♥ 50 g smør
- ♥ 1 stor løk
- ♥ 3 hvitløksfedd
- ♥ 2 ts gurkemeie
- ♥ 4 ss fersk timian (finhakket)
- ♥ 1,5 liter grønnsaksbuljong (og/eller kyllingkraft)
- ♥ 2,5 dl kokosmelk
- ♥ kvernet salt og pepper

Kryddersmør til servering:

- ♥ 50 g smør
- ♥ 1 ts kardemomme
- ♥ 1 ts kanel
- ♥ 0,5 ts nellik
- ♥ 0,5 ts muskat

Pynt:

- ♥ fersk timian

Instructions

Bløtlegg linsene:

Ha linsene i en kjele (fjern eventuelle småstener og misfargede linser). Bløtlegg linsene i en kjele med kaldt vann over natten. Linsene vil da ha svellet opp og økt i volum. Hell av bløtleggingsvannet.



Tilbered suppen:

Smelt smøret i en kjele. Hakk løk og hvitløk og la dette surre i det smeltede smøret på middels varme i noen minutter, til løken er gyllen. Tilsett gurkemeie og timian og la dette surre sammen med løken i et par minutter til.

Ha så de bløtlagte linsene, grønnsaksbuljongen (og/eller kyllingkraften) og kokosmelk i kjelen. La suppen småkoke i ca. 30 minutter, til linsene er helt møre.

Kryddersmør:

Kryddersmøret lages ved å blande smeltet smør med krydderet. Ha dette i en liten skål med en teskje i.

Servering:

Ved servering øses linsesuppen varm oppi suppeskålen.

Drypp en liten teskje av det varme kryddersmøret over suppen.

Pynt med fersk timian.

Server godt brød ved siden av.

Tips

♥ Jeg bruker her tørre, grønne linser. Disse bør legges i bløt kvelden i forveien. Husk å skylle bort bløtleggingsvannet. Etter at linsene er ferdig bløtlagt, trenger de ikke mer enn 20 - 30 minutter småkoking for å bli møre.

♥ For en litt annen vri på denne suppen, kan du kjøre den i en blender eller med stavmikser etter at linsene er kokte. Du får da en linsesuppe med tykk, glatt konsistens. Det kan da være lekkert med noen sprøstekte crutonger i suppen.

♥ Jeg liker å bruke noe kyllingkraft i suppen, både for smak og næringens skyld, men det går helt fint å bare bruke grønnsaksbuljong dersom du ønsker at suppen skal være helt vegansk.

© 2004 - 2025: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](#)

Source URL: <http://dev.detsoteliv.no/en/node/23955>