

Høstsuppe med røde linser (4-5 porsjoner)

Allergi- og kostholdsvennlig: Denne oppskriften er helt fri for gluten og laktose.

Ingredienser

- 3 gulrøtter
- 1/2 kålrot
- 1 middels stor potet
- 1/2 gul løk
- 1,5 dl røde linser (tørre)
- 1 liter vann
- 1,5 **grønnsaksbuljong-terninger (glutenfrie)**
- 1 ss **matolje** (f.eks. rapsolje)
- 1/2 ts tørket timian eller oregano
- 1/4 ts hvitløkspulver
- En liten klype sukker, salt og pepper



Utstyr

- Skjærefjølør og kokkekniver • Skrellere • Desilitermål, spiseskje og t-skje • Stor kjele med lokk • Sleiv, suppeøse • Gryteunderlag • Suppeskåler, spiseskjeer, glass og vannkanne • Kost og feiebrett
- Oppvaskbørste, Zalo og rene kluter/kjøkkenhåndklær.

Fremgangsmåte

- 1. Kutt grønnsakene:** Skrell gulrot, kålrot og potet. Kutt alt i jevne, små terninger (målet er at alt blir ferdig kokt samtidig). Finhakk løken. Kast alt skrell i **matsøppelet** med en gang.
- 2. Skyll linsene:** Mål opp linsene og *skyll* dem godt i kaldt vann i en sikt eller sil.
- 3. Fres løken:** Varm opp matoljen i kjelen på middels varme. Ha i den hakkede løken og la den steke i 2 minutter til den er blank og myk. Den skal *ikke* bli brun!
- 4. Kok opp:** Tilsett de kuttete grønnsakene, vannet, buljongterningene og krydderet (timian/oregano og hvitløkspulver). Sett på lokk og kok opp.
- 5. Småkoke:** Når det koker, skruer dere ned varmen litt. La suppen småkoke under lokk i 10 minutter. Sett på timer.
- 6. Tilsett linsene:** Hell i de skylte linsene. Rør rundt og la suppen koke videre under lokk i 10 minutter til, helt til linsene og alle grønnsakene er helt møre (myke).
- 7. Smak til og server:** Ta kjelen av plata. Smak på suppen med en ren skje. Rør inn en bitteliten klype sukker, og smak til med *litt* salt og pepper *om det trengs*. Sett en suppeøse i kjelen. Plasser kjelen på et gryteunderlag på bordet.

BON APETIT!