

PUMPASOPPA MED CURRY - För 2 personer

Med NDS® Collagen

Ingredienser:

450 g pumpa (skalad och urkärnad)
2 vitlöksklyftor
1 medelstor lök
1 medelstor morot
1 stjälk bladselleri
1 chili (utan kärnor)
Juice från 1 lime
4 tsk kokosolja
1 tsk mildt currypulver
2 msk honung
500 ml grönsaksbuljong
150 ml kokosmjölk
2 matskedar NDS® Collagen (matsked medföljer i burken)

Alla sorter kan användas

Smaka av med salt och färskmalen peppar

Garnering:

1 msk mandelflingor
1 msk pumpafrön
Rosta mandelflingor och pumpafrön i stekpannan tillsammans med en nypa currypulver.
2 msk färsk koriander

Tillagning:

Sätt ugnen på 180 grader (varmluft).
Skär pumpan i mindre bitar.
Lägg bitarna i en ugnsfast form med 2 msk kokosolja, 1 tsk currypulver, 0,5 tsk salt och peppar.
Täck formen med aluminiumfolie och tillaga i uppvärmd ugn i 15 minuter.
Ta ut formen ur ugnen och tillsätt honung. Sätt sedan tillbaka formen i ugnen och tillaga i ytterligare 5 minuter utan folie.



Skär morot och bladselleri i fina bitar.

Medan pumpan är i ugnen, värm upp 2 tsk kokosolja i en kastrull (som ska användas för att tillaga soppan).

Tillsätt de finskurna grönsakerna och pressad vitlök samt en nypa salt i kastrullen och tillaga på medelhög värme i 10 minuter under lock.

Tillsätt kokosmjölken och den finhackade chilin och tillaga i ytterligare 5 minuter.

Lägg nu i pumpabitarna (kontrollera att de är genomstekta) och buljongen till grönsakerna och låt det sjuda i 10 minuter under lock.

Tillsätt kokosmjölk, kollagenpulver och limejuice. Låt det sjuda i 5 minuter och mixa sedan till en soppa. Smaka av med salt och peppar.

Servera med de rostade mandelflingorna och pumpakärnorna samt färsk koriander. Ringla eventuellt lite kokosmjölk över rätten.

