Kremet gulrotsuppe med appelsin og ingefær

Det er søndag. Noen søndager er gode. Andre søndager er alle andre vellykka og glade og går hånd i hånd på søndagstur, mens jeg sitter inne og er trøtt og sur. La meg bare si at i dag var en av de mindre gode. Det fine med dårlige dager er at de tar slutt. Det går noen timer og vipps kan man krype under dyna og vente på en ny sjanse. Og det fine med en ny sjanse er at de kommer hele tiden. Det dumme med en ny sjanse er at når man er nedpå, så har man vanskelig for å tro at det blir litt bedre. Da trenger man litt hjelp og trøst. I kveld får du derfor oppskriften på en knallgod og enkel suppe som er perfekt som en enkel middag eller kanskje kveldsmat med noen

venner? Så slipper vi i allefall å lure på hva vi skal ha til middag i morgen.

Du trenger:

500 g gulrot (seks til åtte gulrøtter)

4-5 dl vann

1 buljongterning

1 stor eller to små poteter

1 løk

3 centimeter ingefær

1 appelsin

1 boks kokosmelk (ca 4 dl)

salt og pepper

godt brød til servering

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180 grader varmluft. Finn frem et stekebrett med bakepapir. Skrell gulrot og potet og del i biter. Skrell løk og del i båter, skrell ingefær og skjær i skiver. Skjær to skiver av appelsinen og fjern skallet. Ha grønnsakene og appelsin på stekebrettet og ringle over ca 3 ss olivenolje. Kvern over litt pepper og strø over litt salt. Bak i ovnen i 20 minutter.

Ha de bakte grønnsakene i en gryte sammen med kokosmelk, 4 dl vann, buljong og saft fra appelsinen du skar av tidligere. Kok opp alt sammen og la småkoke under lokk til grønnsakene er møre (litt avhengig av hvor store bitene er, men ca 15 min).

Kjør suppa glatt med en stavmikser og smak til med salt og pepper.

Kos deg.

Oppskriften er fra NRK mat