

Pumpasoppa med sting

PUMPASOPPA MED STING

För 6 personer

TILLAGNINGSTID:

55 minuter

1 st butternutpumpa

1 st gul lök

4 st morötter

1 l av kokvattnet

1,5 tsk himalayasalt

1 msk madras curry*

1 msk finriven ingefära

1 msk finhackad chili

2 msk nypressad saft från citron

4 dl kokosmjölk

Lite extra kokosmjölk och persilja till serveringen.

Vid AIP, uteslut chili och kontrollera vad din "Madras curry" innehåller.

HUSGERÅD

Skalkniv

Kastrull/gryta

Måttsats

Stavmixer

Rivjärn

Pumpasoppa med sting

Pumpasoppa med sting

Underbar Pumpasoppa med sting som värmer gott.

Så här gör du

- Skala och dela pumpan, löken och morötterna i mindre bitar
- Koka allt i en stor gryta med lättsaltat vatten tills de blivit mjuka
- Ös ur och spara 1 liter av kokvattnet
- Häll bort resten
- Tillsätt det vattnet från koket som du sparat
- Mixa med hjälp av [stavmixer](#) till en slät soppa
- Sätt grytan med soppan på spisen och tillsätt himalayasalt, kryddblandningen madras curry*, den finrivna ingefäran, finhackad chili och den nypressade citronsaften
- Tillsätt kokosmjölken
- Rör om och låt sakta koka upp

Nu är din Pumpasoppa med sting färdig att avnjutas!

Vid servering, ringla lite kokosmjölk över och dekorera med persilja. Lite knaperstekt bacon eller rostade [pumpakärnor](#) är också gott till!

Ät och Njut!

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#) och [Hemköp](#) samt husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.