



Græskarsuppe

4 personer

1 hokkaidogræskar
1 løg, hakket
3-4 store kartofler
3 gulerødder, skrællet
2 tsk. olie
1 fed hvidløg
1 knsp. friskhakket ingefær
½ tsk. cayennepeber
1 tsk. urtesalt eller havsalt
1½ l vand
1 dåse økologisk kokosmælk

40 børn

7 store hokkaidogræskar
7 løg, hakket
20 store kartofler
15 gulerødder, skrællet
1 dl olie
5 fed hvidløg
2 tsk. friskhakket ingefær
2 tsk. cayennepeber
2 tsk. urtesalt eller havsalt
8 l vand
3 dåser økologisk kokosmælk

Alle grøntsagerne gøres i stand og hakkes i grove tern. Svits dem i olie i en tykbundet gryde. Tilsæt hvidløg, ingefær, salt og cayennepeber. Hæld vand ved, og lad suppen simre en halv times tid. Blend suppen grundigt, og hæld kokosmælk ved. Lad suppen simre yderligere 10-15 minutter. Smag til med salt. Servér med græskarbrød eller fuldkornsbrød til.

Lad børnene hjælpe dig med at ordne græskarret; de elsker at udhule og pille kerner ud. Har I tid, kan I drysse kernerne med lidt salt og tørre dem i ovnen.