

SPICY HOKKAIDOSUPPE

- MED RISTEDE GRÆSKARKERNER OG SPRØDE CROUTONER



Den bedste måde at spare på saltet i din mad er at skrue op for de øvrige grundsmage; surt, sødt, bittert og især umami (som lidt simpelt forklaret er smagen af protein). Hvis der er smæk på dem, kan vi ikke så let smage, at maden indeholder mindre salt.

Hvis saltet derimod bare fjernes uden at kompensere med de andre grundsmage, får du noget lidt fesen og kønsløs mad, som giver mindre nydelse at spise. Og nydelsen, madglæde og smagen er ALTID den vigtigste motivationsfaktor. Vi mennesker er vanedyr, og hvis vi skal ændre vores vaner, skal alternativet være mindst ligeså lækkert.

Så her er opskriften på en god smagsintens hokkaidosuppe, prøv selv!

Ingredienser (4 personer)

1 hokkaido
Saften fra 1 citron
2 løg
1 rød chili
1 knold frisk ingefær (ca 30 g)
2 fed hvidløg
1 citrongræs
1 lime
1 ds kokosmælk
Ca. 8 dl hønse eller grøntsagsbouillon
2 spsk. god jomfruolivenolie
1 håndfuld græskarkerner
2 forårsløg
½ dl saltreduceret soja
Groft salt og peber fra kværn
1 dl yoghurt naturel
2 skiver godt fuldkornsbrød
Evt. lidt frisk koriander

Fremgangsmåde

Vask og flæk hokkaidoen. Halver den med en stor kniv, skrab kernerne ud og kasser dem. Skær hokkaidoen i grove tern (behold skrællen på) og vend med lidt olivenolie, citronsaft og ganske lidt groft salt. Kom hokkaidoskiverne op i et ildfast fad og bag mørt i forvarmet ovn ved 180 grader ca. 30 min.

Imens skrælles løgene og skæres i grove tern og brunes let i olivenolie i en gryde. Hvidløg og rød chili skæres i skiver og tilsættes i gryden sammen med fintsnittet citrongræs og ingefær. Varm godt igennem og kom den bagte hokkaido ned til løgblandingen. Hæld kokosmælk og bouillon på og lad simre ca 20 min til alt er godt mørt.

Rist græskarkernerne på en tør pande et par minutter og kom halvdelen af den saltreducerede soja på, lad det bruse op og kom kernerne op i en skål.

Skær brødet i tern og bag det sprødt i ovnen.

Snit forårsløgene fint.

Blend suppen og smag til med lidt saltreduceret soja, limesaft og friskkværnet peber.

Anret suppen i skåle og kom en skefuld yoghurt på toppen. Top med græskarkerner, snittet forårsløg og brødcROUTONER, samt lidt hakket frisk koriander og server rygende varm.

- Velbekomme.