

# Rødbede & Sødkartoffelsuppe

**Dosha:** En ayurvedisk suppe, der støtter både Vata og Pitta, Varmende og balancerende for Vata, kølende og stabiliserende for Pitta.

## Ingredienser (4 personer)

- 2 spsk ghee eller olivenolie
- 2 mellemstore løg, hakket
- 2 fed hvidløg, knust
- 1 tsk (ca. 2 g) stødt spidskommen
- ½ tsk paprika
- 3 mellemstore søde kartofler, skrælet og skåret i ca. 1 cm tern
- 3 mellemstore rå rødbeder, skrælet og skåret i ca. 1 cm tern
- 1 spsk grøntsagsbouillon
- 600 ml vand
- 1 dåse kokosmælk
- Citronsaft, efter smag
- Salt & peber

## Til pynt:

- Frisk koriander eller persille
- Ristede græskarkerner
- Cremefraiche eller plantealternativ
- Croutoner, rødbedechips eller andet sprødt

## Fremgangsmåde

1. Opvarm ghee eller olie i en stor gryde ved høj varme. Tilsæt løgene og steg dem i ca. 5 min, til de er bløde og let karamelliserede.  
Tilsæt eventuelt en smule vand undervejs for at deglacere gryden.
2. Tilsæt hvidløget og steg videre i et par minutter.
3. Drys spidskommen og paprika i gryden, og rist krydderierne i ca 30 sekunder, mens du rører, så smagene frigives.
4. Tilsæt søde kartofler, rødbeder, bouillon og vand. Bring suppen i kog, skru derefter ned til let simren, læg låg på (evt. let på klem), og lad den koge i 25 - 30 minutter, til grøntsagerne er helt møre.
5. Tilsæt kokosmælken og blend suppen glat med en stavblender eller i en almindelig blender
6. Smag til med citronsaft.

## Servering:

Pynt suppen med friske krydderurter og dit foretrukne topping.

Server eventuelt med bulgur, basmatiris eller quinoa for et mere mættende måltid.