

Rødbedesuppe med chili & pære

Dosha: God for Vata og Kapha for dens varmende, nærende og groundende effekt.

Ingredienser (4 personer)

- 2 store rødbede
- 3 gulerødder
- 3 store kartofler
- En sjat kokosolie
- 2-3 små pærer
- 1 liter vand
- 2 bouillonterninger
- 1-2 chilier (eller 2 tsk chiliflager)
- ¼ liter soyagløde
- Salt og peber
- Cremefraiche (ikke under detox eller til Kapha)
- Frisk estragon

Fremgangsmåde

1. Skær rødbeder, gulerødder og kartofler i mellemstore tern
2. Steg dem i en god sjat kokosolie i en stor suppegryde.
3. Skær pærerne i større tern, og tilsæt dem i gryden.
4. Tilsæt ca. 1 liter vand og bouillon, og lad det koge under låg.
5. Efter ca. 20 minutters kogetid tilsættes hakket/tørret chili.
6. Tilsæt ca. ¼ liter soyagløde, og lad suppen koge kort op.
7. Tag gryden af varmen, og blend suppen med en stavblender.
8. Når alle klumper er blendet ud, koges suppen kort op igen.
9. Smag til med salt og peber.
10. Servér med en klat cremefraiche og lidt urter på toppen – f.eks. estragon.