



## FESTLIG RØDBETSUPPE MED TØRKEDE FIKNER OG HASSELNØTTER

TILBEREDNINGSTID: 20 MINUTTER – KOKETID: 25 MINUTTER

### INGREDIENSER

- 15 g løk
- 5 g ingefær
- 200 g rødbeter
- 40 g eple
- 25 g appelsin
- 5 g hasselnøtter
- 10 g tørkede fikener
- 20 g parmesan
- 50 g naturlig soyadrikk
- 5 ml olivenolje
- 80 ml grønnsaksbuljong
- 5 g rømme (10 % fett)
- en stilk fersk persille
- en klype pepperkakekrydder
- en klype brunt sukker
- en klype salt
- en klype svart pepper
- ett laurbærblad

### TILBEREDNING

1. Skrell og finhakk løk og ingefær.
2. Vask og skrell rødbeter og eple, og skjær dem i terninger.
3. Varm oljen i en stor iCook-kjele på middels varme, og ha i løken og ingefæren og la dem steke i 1–2 minutter til de er blanke.
4. Ha i rødbeter og eple, og la småkoke i 2–3 minutter til.
5. Hell over grønnsaksbuljongen og ha i krydder, sukker og laurbærblad. Dekk over suppen og la den småkoke på lav varme i omtrent 20 minutter.
6. Mens den koker, gjør du klar garnityren. Riv appelsin-skallet fint, og klem ut juicen. Grovhakk hasselnøttene, og brun dem til de dufter godt i en liten iCook-panne. Hakk fikener og persille. Riv parmesanosten, og bland den med persille, fiken og nøtter.
7. Fjern laurbærbladet fra kjelen, ha i soyadrikken, og blend suppen til den har en kremaktig konsistens. Smak til slutt til med salt, pepper og appelsinjuice før servering.

Ved servering: Øs suppen i boller og strø over garnityren.