



Sötpotatisoppa med ingefära



North Carolina SweetPotato Commission

c/o mk² marketing & kommunikation gmbh

Telefon: +49 228 94 37 87 0 · E-Mail: info@mk-2.com

www.sötpotatis-usa.se

REZEPTER

Sötpotatisoppa med ingefära

1. Skala sötpotatisen, lök och vitlök och skär i tämningar. Putsa chilin, skär upp den på längden, gröp ur kämorna och hacka den fint.
2. Hetta upp oljan. Lägg i lök, vitlök, chili och ingefära och stek så att de får en glasig yta. Tillsätt sötpotatis och timjan. Fortsätt att bryna lätt. Häll på kycklingsbuljongen och koka sötpotatisen i ca 15 minuter, så att den blir mjuk. Ta bort timjan. Mosa alltihop och smaka av med salt, peppar, socker och ingefärsaft. Gamera med koriander efter smak och servera.

Tillagningstid: ca. 30 minuter

Idé: Andreas Bärenklau, kökschef på hotell Park Hyatt i Hamburg

Ingredienser till 4 personer:

- 500 g sötpotatis
- 2 lökar
- 2 vitlöksklyftor
- 1 liten röd chili
- 1 msk olja
- 50 g inlagd ingefära med saft
- 4-6 kvistar timjan
- 1 l kycklingsbuljong (tärning)
- Salt, peppar, socker
- Koriander till dekorering efter smak



Näringsvärde per portion:

Energi: 184 kcal / 771 kJ
Protein: 3,6 g · Fett: 2,9 g
Kolhydrater: 36 g