

Röd linssoppa, 40 portioner

Ingredienser

6 st gul lökar)

1 vitlöksklyfta

2.6 kg sötpotatis

1 kg morötter

Ca 2 dl olja och smör (med enbart olja bränns fettett lätt).

2-4 flaskor tabasco

Chilipeppar

5 burkar a´500 gr krossade tomater

2 kg färska tomater

salt

16 dl röda linser = 1,1 kg

4 lit kokosmjölk =10 burkar

Ca15 st grönsaksbuljongtärning(ar)

Ca 30 dl vatten (prova er fram, det kan ev spädas med mer vatten)

Yoghurtcreme med lime och (vitlök och basilika)

Ingredienser

1 spann yoghurt

5 lime frukter, saft och skal OBS köp ekologisk

Tillagning

1. Sätt på vattnet
2. Hacka lök och vitlök. Skala och skär sötpotatis, morötter och tomater i bitar. Fräs lök och vitlök i olja tills de mjukar.
3. Rensa och skölj linserna noga
4. Tillsätt resten av ingredienserna och en del av chilipepparn och tabasco. Tillsätt det kokande vattnet och koka upp och låt koka 15- 30 minuter, tills rotsaker och linser är mjuka.
5. Smaka av med lite mera salt, chilipeppar och tabasco och späd soppan med vatten om det behövs.
6. Gör en yoghurt crème med finhackad basilika, vitlök och lime. Gör en del med basilika, lime och vitlök och en mindre del med enbart lime.