

Suppetid: Linsesuppe - Squashkake

Skrevet av Gundad

lørdag 18. november 2006 20:17 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:32

No er det tid for dei varmande, næringsrike suppene og grytene her hos meg. Hausten held på å gå over til vinter, og vi fyrer med ved og drikk te med honning for å halde den på armlengdes avstand. Eg er glad i supper av alle slag, men eg slit med desse to ungane eg har sett til verda, som er skeptiske til løk, selleri, sopp, kål, linser, ertar og bønner; alt som gjev supper god smak.



Suppetid: Linsesuppe - Squashkake

Skrevet av Gundad

lørdag 18. november 2006 20:17 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:32

Det vil seie, dei et det med glede dersom dei ikkje får bitar av tabugrønsakene i munnen. Difor velsignar eg stavmiksaren min, den gjer at eg slepp å drive med spesialmenyar, og dei venjer seg til smakane. Supper med vanskelege grønsaker i får ein omgang med stavmiksaren, og så sklir dei ned på høgkant. I dag har eg laga linsesuppe, det er ei basisoppskrift som kan varierast i det uendelege, alt etter kva du har i huset. Den er og lettvin og billig å servere viss du skal ha mange gjestar. Få tak i ei stor gryte, og lag suppe til 20 personar for ein hundrelapp! Vil du skeie ut, kan du steike baconterningar, sette fram ei stor skål med rømme og nokre heimelagde brødkrutongar til å drysse i. Med denne oppskrifta er unnskyldninga om at det er dyrt å ha gjestar gjort til skamme.

Linser er noko du bør ha i skapet heile tida. Kjem det ein uventa gjest kan du dryge middagsgryta med å koke eitt par nevar linser i den. Kok linser i buljong, og bruk dei i ein salat for å gjere den meir mettande. Bruk kokte puy-linser som tilbehør i staden for poteter eller ris, bland inn hakka løk, paprika og urter inn i dei lunka linsene, og kryst ein halv sitron over før du serverer. Eg brukar oransje eller gule linser i suppa, dei grønne puy-linsene er deilige på smak, men gir suppa ein ulekker farge. Så supplerer eg med det eg har av grønsaker i huset, alle haustgrønsakene kan brukast, og både squash og graskar kan puttast i suppa.

Graskar får du forresten på billigsal no, etter halloween. Nytt høvet, og lag ei deilig graskarsuppe. Du får ei god kakeoppskrift og av meg, og den kan og fyllast med graskar eller squash. Den er saftig og god, og med sunne feittsyrer ved at det er brukt matolje i staden for smør. Då er det viktig å ha ei klype salt i, elles vert den tam i smaken.

Linsesuppe - Squashkake

Slik lagar du linsesuppe til fire:

4 dl linser
3 ss olje eller smør
2 ts malt spisskummin
Ein stor løk
Tre fedd kvitløk
Ein kålskalk
To gulrøter
Ein selleriskalk eller tre stenger stilkselleri
1,5 liter vatn
Flytande fond eller buljongterningar; alt går unntatt fiskebuljong.
Saft av ein sitron
Salt, sukker og peppar

Skyll linsene i eit dørslag, og la dei gjerne henge i vatn, det kortar ned koketida. Rens og hakk løk, kvitløk, selleri og kål, gulrøtene er det like greitt å rive. Varm opp oljen i ei stor gryte, og surr grønsakene med spisskummin til grønsakene blir blanke og løken er gjennomsiiktig. Slå over vatnet, og ha i buljong. Ha i linsene, og la det heile koke til både linsene og grønsakene er møre. Når alt er ferdig kokt, kan du køyre suppa glatt med ein stavmiksar eller i hurtigmiksaren på kjøkkenmaskinen.

Suppetid: Linsesuppe - Squashkake

Skrevet av Gundad

lørdag 18. november 2006 20:17 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:32

Har du ikkje sære folk i huset, serverer du den som den er, med bitar og heile linser. Smak til med sitronsaft, sukker, salt og pepper til smaken er rund og fin. Har du salvie i hagen, så finhakk nokre blad og putt i suppa. Serverer du pent i skåler til kvar person kan du fritttere eitt par salvieblad til kvar, og ha til pynt i suppa.

Til fest er det godt å servere suppa med baconbitar, rømme, brødkrutongar og/eller avokadoterningar i. Har du ei forsamling med både vegetarianarar og kjøtetarar er dette ein grei måte å glede alle på. Veggisane får suppa si, og kan ha i rømme viss dei likar slikt, samt avokado. Vi kjøtetarane får ein liten kjøtsmak, og det er nok til å halde oss fornøgde. Eg serverte mi suppe til berre kjøtetarar, og då slo eg steikefeittet frå baconet oppi suppa. Det gir god smak, og suppa er så mager at det toler vi godt. Den passar og fint for mjølkeallergikarar, dersom du lovar å bruke olje, og ikkje smør.

Slik lagar du squashkaka:

- 4 egg
- 250 g sukker
- 2,5 dl mild matolje
- 400 g skrelt og riven squash
- 350 g kveitemjøl
- 1/4 ts. bakepulver
- 2 ts. natron
- 1/2 ts. salt
- 2 ts vaniljesukker
- 2 ts kanel
- 1/2 ts malt muskat
- 1 dl hakka mandlar eller valnøtter
- 1 dl rosiner

Sett steikeomnen på 180 grader. Smør to avlange kakeformer, og strø dei med kveitemjøl eller semulegryn. Pisk eggedosis av egg og sukker. Bland inn olje og den rivne squashen. Bland kveitemjøl, salt, krydder, bakepulver og natron i ein bolle, og ha i nøtter og frukt. Vend det godt inn før du har det i eggedosisblandinga, og rører det heile glatt. Fordel røra i formene, og steik kakene på 180 grader i ca. 40-45 minutt. Sjekk med ein pinne om kakene er ferdige, når det ikkje sit røre på pinnen når du dreg den ut er kaka ferdig. Du treng ikkje ein fancy pinne frå ein kjøkkenbutikk for å gjere dette, ein spagettipinne gjer nytta! Veldig greitt, då kan du kaste den etterpå.

La kakene kvile litt i forma før du vender dei på ei rist og lar dei kolne under eit reint handkle. Når det er fest brukar eg å piske ein pakke Philadelphiaost med 300 g melis og to teskeier sitronsaft og smøre på som glasur. Til kvardags klarer det seg med eit melisdryss.

Dei smarte har no forstått at denne kaka kan varierast i det vide og det breie. Bytt ut squashen med finhakka graskarkjøt, rivne gulrøter eller mosa banan. Alt blir smaskens. Nøttene og frukta kan og varierast etter kva du har, hasselnøtter, tørka aprikosar, sukat eller hakka svsker kan erstatte det eg har foreslått. Hald deg til mengdene eg har oppgitt, så blir

Suppetid: Linsesuppe - Squashkake

Skrevet av Gundad

lørdag 18. november 2006 20:17 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:32

det bra.

(Ein variant eg lagde ein gong: Riven squash, valnøtter og ananas! Eg tok den knuste ananasen på boks, og det var kjempegodt i kaka.)

Alt godt, Gunda

[Originaltråden](#)