

# Søtpotetsuppe

Til 4 personer

Ingredienser		Klimaavtrykk (gCO2e)	Fremgangsmåte
<i>Mengde</i>	<i>Ingrediens</i>		<p>Oppskrift er inspirert av Trines matblogg (<a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwifLx8aKFAXbIRAIHacgDdUQFnoECACQAQ&amp;url=https%3A%2F%2Ftrinesmatblogg.no%2F&amp;usg=AOvVaw0FpvSo7KS41sGR4U_X3mDb&amp;opi=89978449">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwifLx8aKFAXbIRAIHacgDdUQFnoECACQAQ&amp;url=https%3A%2F%2Ftrinesmatblogg.no%2F&amp;usg=AOvVaw0FpvSo7KS41sGR4U_X3mDb&amp;opi=89978449</a>), men mildere i smak enn original oppskrift.</p> <p>Ha 2 ss av kokosfettet (det øverste, faste laget i kokosmelkboksen) i en gryte og la det smelte. Tilsett hakket sjalottløk og la det frese et par minutter, og tilsett deretter hvitløk. La det frese med i ca. 5 minutter før du tilsetter curry paste. La det surre i ytterligere ett minutt og tilsett søtpotetene, gulrøtter, resten av kokosmelken, samt kraften/buljongen. La grønnsakene koke i 20-25 minutter til de er møre og fine.</p> <p>Kjør deretter grønnsaksblandingen til en glatt suppe med en stavmikser eller blender (vær forsiktig slik at du ikke brenner deg!).</p>
4	sjalottløk	53	
4	Gulrøtter	453	
1, ca. 350 gram	Søtpotet	446	
1 boks	Kokosmelk	800	
2 fedd	Hvitløk hakket	5	
1 ts	Red curry paste		
5 dl	Grønnsaksbuljong		
		1757	
		<b>Totalt klimaavtrykk</b>	

Du kan regne ut klimaavtrykket til matretten med denne kalkulatoren: <https://myemissions.green/food-carbon-footprint-calculator/>