

November

# Månedens Menu

Græskarsuppe og gammeldags æblekage med rugbrødsrasp (4 pers.)



## Ingredienser (græskarsuppe):

2 løg	1 kg græskar i store tern
2 fed hvidløg	(skrællet og uden kerner)
1 chili	ca. 1 l. hønsefond
1 lille knold frisk ingefær	en slat fløde
	salt, peber & citron

## Ingredienser (æblekage):

<i>til æblemos:</i>	<i>til rasp:</i>
½ kg. Æbler	150g rugbrød
1 vanillestang	75g rørsukker
100 g sukker	25g smør
flødeskum (til servering)	

## Fremgangsmåde (græskarsuppe):

- 1) Fjern skræl og kerner fra græskaret og skær kødet i tern. Kog græskarkødet dækket af vand i en gryde i 5 min, hvorefter vandet kasseres
- 2) Hak løg, hvidløg, chili og ingefær som svitses i en stegegryde i lidt olie.
- 3) Græskarkødet hældes nu i gryden og svitses med i ca. 5 min.
- 4) Tilsæt hønsefond og lad blandingen koge under låg i ca. 15 minutter. Græskarkødet vil mærkes mørt.
- 5) Blend blandingen og tilsæt fløde for at få en lidt mere cremet suppe. Smag til med salt, peber og citronsaft.

Server suppen med brød eller brødcrotoner.

## Fremgangsmåde (æblekage):

- 1) Æblemos: Skræl æblerne, skær dem i kvarter, og skær kernehusene væk. Skær æblerne i mindre stykker. Kog æblerne i en gryde dækket med vand i 5 min og hæld vandet fra. Rør sukker og vaniljesukker i, bring grøden i kog. Lad æblerne koge, til de er helt møre og udkogte. Tilsæt lidt mere vand undervejs, hvis de koger tørre. Smag til med sukker – mængden af sukker afhænger af, hvor søde eller sure æblerne er. Lad æblemosen køle af.
- 2) Rugbrødet skæres i grove tern. Sukkeret smeltes på panden med smør og brødet tilsættes. Rist blandingen til brødet begynder at tage farve. Hæld rugbrødsblanding ud på bagepapir og lad det køle af. Ønsker du en helt fin rasp kan den afkølede brødblanding blendes inden brug.
- 3) Læg æblemos og raspblanding lagvis i portionsglas. Start og slut med rasp. Pynt med flødeskum.

## Indhold pr. pers. (beregninger er før tilberedning)

### Græskarsuppe:

Energi: 662 KJ	Kulhydrat: 14 g
Protein: 3 g	Kalium: 695 mg

### Æblekage:

Energi: 500 KJ	Kulhydrat: 20g
Protein: 1g	Kalium: 406 mg