



LOKALA BALJVÄXTER

Rostad majssoppa med lupinböna och chili

4 PERSONER

Färsk majs är en höjddare. Självt åker jag alltid på självplock och fryser in. Denna soppa är smakrik då rostningen av majs sätter igång den naturliga karamelliseringen av majsens och ju hårdare du rostar majs desto mer smak. En fruktig chili piggar upp soppan och behövs för att balansera smakerna. Sötlupinen ger mättnadskänsla och konsistens till soppan och även om koriander är en vågdelare så rekommenderas en ordentlig bunt.

Ingredienser

150 gram lupinböna
2 st gula lökar
3-4 st vitlöksklyftor
500 gram färska majskorn (går bra med konserverade)

1 tsk malen gurkmeja
1 liter grönsaksbuljong
2 msk rapsolja
1 liten bit fruktig chili t ex habanero

1 bunt färsk koriander
salt
svartpeppar
ev. pressad citronsaft

GARNERING

rostade pumpakärnor och sesamfrön

Gör så här

1. Sätt ugnen på 250°C.
2. Blötlägg eller skölj lupinen enligt förpackningens anvisning.
3. Skala lök och vitlök. Skär i bitar och lägg i en ugnssäker form tillsammans med majs och gurkmeja. Slå på oljan och blanda runt. Rosta i mitten av ugnen ca 20 minuter. Sätt ugnen på grilläge de 5 sista minuterna eller tills ingredienserna börjar få fin färg.
4. Under tiden kokar du upp buljongen. Slå av blötläggningssvattnet från lupinbönan och lägg dem i buljongen och koka mjuka.
5. Dela kärna ur och hacka chilin. Plocka korianderbladen och spara till garnering.
6. Ta ut formen ur ugnen och lägg lite av den rostade majsen åt sidan. Häll resterande grönsaker i kastrullen med buljongen och bönorna tillsammans med korianderstjälkarna och chilin. Koka upp och mixa slät med stavmixer. Smaka av med salt och peppar, justera med lite citronsaft om syra behövs.
7. Vid servering, toppa soppan med majskorn, korianderblad, rostade pumpakärnor och sesamfrön.

Tips

Du kan lägga mogen färsk majs direkt på grillen med blast och grilla tills blasten är helt svart. Ta bort blasten och njut av en perfekt tillagad majskolv.

RECEPT Andreas Malmgren, matinspiratör. Hushållningssällskapet Skåne
FORM Caroline Gräntz



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 727482 (DiverIMPACTS)



DiverIMPACTS

Hushållnings
sällskapet



Naturskyddsföreningen
Skåne