

## Græskarsuppe med bacon (4 personer)



½ kg græskar i terninger (f.eks pumkin-græskar, store orange med gult kød)  
7 dl vand  
1/2 bouillonterning (grønsags)  
1 løg i kvarte  
1 tsk. salt,  
peber  
evt. 1 spsk. fløde 13%  
150 g bacon- evt. kalkun i tern  
2 gulerødder revet groft.

### **Tilberedning:**

Græskarternene koges sammen med vand tilsat bouillonterning, løg og salt i 20-30 minutter. Afkøles og blendes. Smages til med 1 spsk. fløde 13%, salt og peber.

Baconen i tern brunes på panden. Fedtet hældes fra og smides ud, hvorefter gulerødderne svitses med ganske kort. De må ikke blive bløde.

Suppen hældes op. Gulerødder og bacon kommes i.  
Serveres med masser af godt brød.

**Energi pr. person:** 1700 kJ (400 kcal)

*Fordelt på:*

Protein 18%

Kulhydrat 68%

Fedt 14% (6 g).