

# Grizgaluska leves (semulebollesuppe)

total tid **25 min.** 10 min. tilberedningstid 15 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**1.380 kJ / 332 kcal**

Fett: **22,6 g** Protein: **9,4 g**  
Karbohydrater: **21,7 g**

## INGREDIENSER

2 porsjoner

### Semuleboller:

**1,25 dl** melk  
**30 g** smør  
**40 g** durumsemule  
**1** eggeplomme  
**1 ts** [Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu \(Sojasaus\) Smak](#)

**2 klype** malt muskatnøtt

### Grønnsaker:

**1** gulrot  
**2** vårløk  
**120 g** brokkoli  
**1 ss** [Kikkoman ristet Sesamolje](#)

**6 dl** vann  
**2 ss** [Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu \(Sojasaus\) Smak](#)

### Garnityr:

**3 ss** hakket persille

## TILBEREDNING

### Steg 1

#### Semuleboller

**1,25 dl** melk - **30 g** smør - **40 g** durumsemule - **1** eggeplomme - **1 ts** [Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu \(Sojasaus\) Smak](#) - **2 klype** malt muskatnøtt

Gi melk og smør et oppkok i en liten kasserolle. Dryss i semulen og kok under konstant opprøring til blandingen løsner fra sidene i kasserollen. La deretter stå til avkjøling. Rør inn eggeplommen og krydre med Kikkoman Ramen Suppebase og muskat.

### Steg 2

**1** gulrot - **2** vårløk - **120 g** brokkoli - **1 ss** [Kikkoman ristet Sesamolje](#) **6 dl** vann - **2 ss** [Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu \(Sojasaus\) Smak](#)

Skjær gulroten i terninger og vårløken i ringer, og knekk brokkolien i små buketter. Varm opp Kikkoman Sesamolje i en kasserolle og sauter grønnsakene forsiktig. Hell i vannet og Kikkoman Ramen Suppebase og gi et oppkok.

### Steg 3

**3 ss** hakket persille

Bruk to teskjeer til å forme små porsjoner av semuleblandingen til små, ovale boller. Slipp dem ned i den varme suppen og la dem trekke forsiktig i ca. 10 minutter, til de flyter opp til overflaten. Øs suppen opp i skåler, garner med persille og server.