

Kartoffelsuppe

(4 personer)

Det skal du bruge:

200 g skinketern

1½ spsk. flydende fedtstof

3 løg (ca. 300 g)

1 fed hvidløg, kan udelades

8 kartofler (ca. 500 g)

1 dåse hvide bønner f.eks. Cannellini bønner (240 g)

1 l grøntsagsbouillon

1 tsk. tørret timian

1 dl madlavningsfløde med højst 5 % fedt

salt, peber, gerne hvid



Sådan gør du:

Svits skinketernene let i halvdelen af fedtstoffet.

Skær løg, hvidløg og kartofler i tern, og svits dem let i resten af fedtstoffet.

Skyl og afdryp bønnerne og tilsæt dem sammen med bouillon og timian.

Lad suppen koge i ca. 20 min. med låg.

Blend suppen.

Tilsæt fløde, og kog suppen i ca. 2 min.

Smag den til med salt og peber.

Servering:

Server kartoffelsuppen med skinketern og ristet rugbrød eller andet fuldkornsbrød.

Tip:

Du kan erstatte halvdelen af kartoflerne med persillerod, pastinak eller knoldselleri. Så får du færre kulhydrater i suppen.

Pr. person:

Energi 1450 kJ/345 kcal

Fedt 9 g Kulhydrat 43 g Protein 18 g

Kulhydrat pr. 100 g 8 g

250 g kartoffel + 250 g knoldselleri:

35 g kulhydrat i alt og 7 g pr. 100 g