

## Ærtesuppe og rugknas med ramsløg

(4 personer)

### Det skal du bruge:

1-2 porrer (ca. 300 g)  
1 spsk. flydende fedtstof  
1 dåse eller karton hvide bønner f.eks. butterbeans (ca. 240 g)  
500 g fine ærter  
1 l hønsebouillon  
2½ dl madlavningsfløde med højst 5 % fedt  
salt, peber, gerne hvid

### Rugknas:

2 skiver rugbrød (ca. 100 g)  
50 g mandler  
1 tsk. flydende fedtstof  
1 knsp. stødt chili efter smag  
4-5 store blade ramsløg (8-10 g)

### Sådan gør du:

Snit porren.

Svits den let i fedtstoffet, skal ikke brune.

Skyl og afdryp bønnerne.

Tilsæt dem sammen med bouillon og krydderier, og kog suppen i ca. 10 min.

Kom ærterne, gem ca. 1 dl til fyld, i, og kog i ca. 5 min. mere.

Blend suppen.

Tilsæt madlavningsfløde og resten af ærterne.

Smag suppen til.

Lav knasen, mens suppen koger.

Riv rugbrødet, eller smuldr det fint.

Hak mandlerne groft.

Rist brødet i fedtstoffet i ca. 3 min.

Tilsæt mandlerne og rist, til blandingen har fået farve. Kom chili i, og afkøl blandingen lidt.

Skær stilkene af ramsløgene, og hak bladene. Vend dem i knasen.

### Servering:

Server ærtesuppe med rugknasen og evt. ekstra fuldkornsbrød.

### Variation:

Du kan erstatte ramsløg med purløg eller persille og hvidløg. Rist evt. hvidløget med sammen med mandlerne.

### Tip:



Lav en større portion knas uden ramsløg. Så kan det holde sig mindst en uge i en tætsluttende beholder.  
Brug knasen som drys på salat.

**Pr. person:**

Energi 1750 kJ/420 kcal

Fedt 15 g - Kulhydrat 43 g - Protein 20 g

Kulhydrat pr. 100 g 8 g