

Vintersuppe med ristede rosenkål

(4 personer)

Det skal du bruge:

1 stort løg (ca. 200 g)
3-4 pastinakker eller persillerødder (ca. 400 g)
1 spsk. flydende fedtstof
1 dåse eller karton hvide bønner f.eks. butterbeans (ca. 240 g)
1 l grøntsagsbouillon
1 laurbærblad, kan udelades
1 tsk. tørret timian
salt, peber, gerne hvid
½-1 spsk. lys eddike f.eks. hvidvinseddike

Fyld:

200 g rosenkål
1 tsk. flydende fedtstof
1 dl hasselnødder (ca. 60 g)
½ tsk. røget paprika
salt

Sådan gør du:

Skær løg og rodfrugter i mindre stykker.
Svits dem let i fedtstoffet, de skal ikke brunes.
Skyl og afdryp de hvide bønner.
Tilsæt dem sammen med bouillon og krydderier, og kog suppen med låg i ca. 20 min.
Skær rosenkål i kvarte, og rist dem i fedtstoffet ved god varme.
Hak nødderne groft, og rist dem med i nogle min.
Krydr med paprika og salt.
Tag laurbærbladet op, og blend suppen.
Smag den til med eddike og krydderier.

Servering:

Server suppen med rosenkål/nøddeblandingen og fuldkornsbrød f.eks. ristet rugbrød til.

Variation:

Du kan bruge knoldselleri og/eller jordkokker sammen med eller i stedet for pastinakker og persillerødder.

Pr. person:

Energi 1500 kJ/ 360 kcal
Fedt 14 g - Kulhydrat 36 g - Protein 13 g

Kulhydrat pr. 100 g 8 g

