

Varm grøntsagssuppe med kartofler, tomat og snackpeber

- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk neutral olie
- 2 spsk revet ingefær
- 2 tsk spidskommen
- 2 tsk kanel
- 150 g gulerødder
- 500 g tomater
- 250 g kartofler



- 375 g snackpeber

Hak løg og hvidløg fint og svits det i olie i en varm gryde. Tilføj ingefær, spidskommen og kanel. Lad det sautere i 2-3 minutter og vend undervejs. Skær gulerødder i grove tern, tomater i både og kartofler og snackpeber i mundrette stykker. Tilsæt grøntsagsbouillon i gryden. Tilsæt hakkede tomater, grøntsagsbouillon og linser. Lad suppen simre i ca. 25 minutter, til linserne er bløde og kartoflerne møre. Inden servering tilsættes broccoli i små buketter og butter beans. Smag til med salt og peber.

100 g suppeoli i skåle og top med creme fraiche og hakket persille.

250 g rødpeber, kogte butter beans og ½ tsk cayennepeber i, hvis suppen skal være stærk.

- 2 tsk salt

Energi pr. person: 2045 kJ / 487 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 3,0 g

Fedt: 1,5 g

Kulhydrat: 8,0 g

4 spsk creme fraiche

1 dl grofthakket persille