

Grønkålssuppe

1 porre, rensset og skåret i skiver
1 persillerod eller 1 pastinak, skrællet og skåret i tern
2 tsk friskrevet ingefær
3 spsk olivenolie
2-3 kviste frisk timian
6 dl bouillon
100 g broccoli, rensset og skåret i buketter/stokken i tern
200 g grøn kål (frisk eller fra frost)
1 tsk salt
Friskkværnet peber

Topping

1 dl kikærter
1 spsk olie
¼ tsk cayennepeber
½ tsk paprika
½ tsk salt

1. Svits grøntsagerne
2. Tilsæt bouillon og kog suppen igennem til alle ingredienser er møre
3. Blend suppen og smag til.

Tilbered topping mens suppen koger:

4. Bland kikærter med olie og krydderier. Bag dem i ovnen 15 minutter ved 180 grader og køl af før servering. Kikærterne bliver sprøde, når de bliver kille. Gem resterne i en bøtte med låg.



Få hjælp på vejen af Diætist Iskov. Personlig diætvejledning, foredrag og rådgivning.
Se mere på www.diaetist-iskov.dk