



Grønkålssuppe

Anti inflammatorisk suppe med kikærte topping

4 personer

Ingredienser

- 3 spsk olivenolie
- 200 g porre, rensat i tynde skiver
- 100 g broccoli i små buketter + stok skrællet og i tern
- 200 g grønkål, ribbet og skåret fint
- 200 g persillerod, skåret i tern
- 6 dl bouillon
- 2 tsk revet ingefær
- 3 stilke frisk timian
- 1 tsk salt
- friskværet sort peber

Topping

- 1 dl kogte kikærter
- 1 spsk rapsolie
- 1/4 tsk cayennepeber
- 1/2 tsk paprika
- 1/2 tsk salt

Fremgangsmåde

- Grøntsagerne svitses
- Bouillon tilsættes og suppen simrer til alle grøntsager er møre
- Suppen blendes i gryden med stavblender.
- Smages til med salt og peber

Topping

- Kikærter blandes med olie og krydderier
- Bages på bagepapir i ovnen ved 180 grader, 15 min.

Kikærter bliver sprøde ved afkøling.
Kan opbevares i beholder med låg.

Tip!

Persillerod kan udskiftes med pastinak. Grønkål kan købes på frost.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (369 g)
Energi	157 kcal/660KJ	578 kcal/2428KJ
Protein	7g	26 g
Kulhydrat	14,5 g	53,5 g
Fedt	7 g	27 g