



Rødbedesuppe

med tomat

8 personer

Ingredienser

300 g rødbeder
300 g gulerod
100 g løg
1 spsk rapsolie
1 dåse flåede tomater, 400g
1 liter grøntsagsbouillon
1 dusk persille
vand
2 dl syrnede fløde 9%
1 tsk sort peber
1 tsk salt

Fremgangsmåde

1. Gulerødder og rødbeder skrælles, skæres i store tern
2. Løget pilles og hakkes groft
3. Grøntsagerne svitses let ved middelvarme i en gryde, til løgene bliver bløde
4. Vand tilsættes så grøntsagerne er dækket, koges i 35 min til rødbederne er møre
5. Hæld al vand fra grøntsagerne og tilsæt de flåede tomater
6. Grøntsagerne blendes med en stavblender i gryden
7. Hæld 1 liter grøntsagsbouillon ved og lad retten "småkoge" i 15 min.
8. Smages til med salt og peber
9. Hak persillen fint

Serveres med syrnede fløde og drys af persille som topping

Tip!

Hæld den syrnede fløde i en frysepose. Klip et lille hul i hjørnet og pynt med et mønster og drys af persille.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (418g)
Energi	24 kcal	100 kcal
Protein	1 g	3g
Kulhydrat	2,5g	10 g
Fedt	1 g	5 g