

SUPPE MED GRØNTSAGER

SÆSON

HELE ÅRET

TIL 20 PERS.

TID: 1 TIME



DET SKAL DU BRUGE

2 kg grøntsager
(hokkaidogræskar, rødbeder, jordskokker, selleri, kartoffel, porre eller andre grøntsager. Se forslag til mix under Tips og Tricks)

2 store løg

3 fed hvidløg

Olie til at svitse i

2 liter fond eller bouillon

Evt. 2 dl fløde

TILSMAGNING

Salt og peber

SURT: evt. 3 spsk. citronsaft eller æblecidereddike

UMAMI: evt. soya, fiskesovs eller bouillon

Krydderier efter eget valg (se forslag under Tips og Tricks)

SÅDAN GØR DU

1. Ordnd dine grøntsager og skær dem i grove stykker på ca. 2 x 2 cm.
2. Pil og hak løg og hvidløg.
3. Tag en stor gryde. Tilsæt lidt olie og svits løg og hvidløg i ca. 3 min. til løgene bliver lidt bløde og dufter skønt.
4. Tilsæt dine grøntsager og svits i yderligere 5 min. til dine grøntsager får lidt farve.
5. Tilsæt fond/bouillon/vand og kog ca. 20 min. til dine grøntsager er møre/bløde.
6. Blend suppen med en stavblender og hæld evt. fløde i.

TILSMAGNING

1. Smag på din suppe og juster smagen med surt, peber, umami, salt.
2. Er smagen for svag er det nok UMAMI der skal skrues op for.

TIPS OG TRICKS

- 4 forslag til krydderi mix:
 - Stærk asiatisk mix: chili, friskrevet ingefær, limesaft, evt. lidt fiskesauce
 - Indisk mix: chili, karry, spidskommen, gurkemeje, ingefær
 - Mexicansk mix: røget paprika, evt. chili, stødt koriander.
 - Arabisk mix: kanel, spidskommen, sød paprika, koriander, stjerneanis, appelsinsaft.
- 4 forslag til klassiske grøntsagssupper:
 - Porre & kartofler
 - Borsjts: rødbeder, lidt løg og kartofler
 - Jordskokke og kartofler
 - Hokkaidogræskar smagt til med ingefær og lidt revet appelsin.
- Du kan med fordel erstatte fløde med kokosmælk.
- Server suppen sammen med noget sprødt. f.eks. brød, æbletern eller bacontern.