

spansk kikert- og chorizo-suppe



Till 2 l

Ingredienser

40 ml olivenolje
150 g chorizo-pølse, finhakket
175 g løk, skrelt og finhakket
5 g hvitløk, skrelt og finhakket
50 g stangselleri, finhakket
100 g frisk spinat, vasket og hakket
350 g friske tomater, uten kjerne og skåret i større biter
250 g kokte kikerter (avrent vekt)
1,3 l kyllingfond
Havsalt og svart pepper fra kvern
Ekstra virgin olivenolje

Metode

Varm olivenolje i en stor kjele og tilsett chorizoen.
Fres i et par minutter, til det kommer fett ut av chorizoen.
Tilsett løk, hvitløk og stangselleri.
Senk varmen og fres langsomt i 15 min under lokk.
Når grønnsakene er myke, fortsett å frese de til de har fått litt farge.
Tilsett tomater, kikerter og kyllingfond.
Kok opp, senk varmen og la det småkoke i omtrent 40 min.
Tilsett spinat og kok opp igjen.
Kjør 30 % av blandingen til puré i en kjøkkenmaskin.
Hell det tilbake i kjelen sammen med resten av suppen, rør om
og smak til med salt og pepper.
Trek kjelen av varmen og rør inn 2 eller 3 ss god spansk
ekstra virgin olivenolje.

minestronesuppe



Till 2,5 l

Ingredienser

40 g olivenolje
5 g hvitløk, skrelt og hakket
125 g rødløk, skrelt og finhakket
325 g gulrøtter, vasket og hakket
75 g stangselleri, hakket
125 g purreløk, vasket og hakket
800 g hakkede plommetomater
200 g poteter, skrubbet og skåret i biter
250 g borlottibønner
1 l grønnsaksfond
50 g kål, uten stukk, hakket
50 g tørket pasta
Havsalt og svart pepper fra kvern
10 g frisk basilikum

Metode

Varm opp olivenoljen i en stor kjele.
Tilsett hvitløk, løk, gulrøtter, stangselleri og purreløk.
Senk varmen og fres langsomt under lokk.
Når grønnsakene er myke, tilsettes tomater, poteter, bønner og fond.
Kok opp og la det småkoke til potetene er ferdige.
Tilsett én liter kokende vann og kok opp suppen igjen.
Tilsett kål og pasta og kok i 10 min til pastaen er ferdig.
Smak til med salt og svart pepper.
Tilsett frisk, revet basilikum og olivenolje.

laksa kyllingsuppe



Till 2 l

Ingredienser

2 g korianderfrø
2 g karvefrø
40 g frisk koriander
45 g vårløk, hakket
5 limeblader (veier mindre enn 1 g)
45 g frisk ingefær, skrelt og hakket
20 g friskt sitrongress, hakket
10 g hvitløk, skrelt og hakket
12 g chili, uten kjerne og hakket
25 g mandelskiver
15 g olivenolje
400 g kokosmelk
1 l kyllingfond
200 g tilberedt kylling skåret i småbiter
300 g kokte nudler
2 g salt

Metode

Rist karve og korianderfrø i en tørr stekepanne til det begynner å dufte. Knus i en morter eller krydderkvern.

Ha frisk koriander (med stilk), vårløk, limeblader, ingefær, sitrongress, hvitløk, rød chili, mandelskiver, malt krydder og olivenolje i en kjøkkenmaskin.

Kjør til en fin pasta, ha det i en stor kjele og fres over lav varme i 5 til 10 min.

Tilsett kokosmelk og kyllingfond. Kok opp, tilsett kyllingbitene og la det småkoke i ytterligere 2 min.

Tilsett de kokte nudlene og la det småkoke i 5 min eller til suppen er varm. Smak til suppen med en skvett soya og litt limejuice.

rustikk chili- og paprikasuppe



Till 1,5 l

Ingredienser

15 g olivenolje
175 g løk, skrelt og grovhakket
5 g hvitløk, skrelt og presset
5 g rød chili, uten kjerne
250 g gulrøtter, skrelt og hakket
250 g grønn paprika, uten kjerne og grovhakket
250 g gul paprika, uten kjerne og grovhakket
200 g tomater, grovhakket
2 friske laurbærblad
1 l kyllingfond

Metode

Varm opp olivenoljen i en stor kjele.
Tilsett løk, hvitløk, chili, gulrøtter og paprika.
Senk varmen og fres langsomt under lokk.
Når grønnsakene er myke, ta av lokket og fres til grønnsakene har fått litt farge.
Tilsett tomater, laurbærblad og fond.
Kok opp og la det småkoke i ca. 20 min.
Smak til med salt og pepper.

kremet skogsoppsuppe



Till 2 l

Ingredienser

50 g smør
50 g stangselleri, finhakket
175 g løk, finhakket
5 g hvitløk, skrelt og hakket
2 g rosmarinblader, hakket
200 g sellerirot, skrelt og hakket
120 g sjampinjong, grovhakket
120 g østerssopp, grovhakket
120 g skogsjampinjong, grovhakket
5 g tørket steinsopp, hakket
300 g poteter, skrelt og hakket
1,5 liter grønnsaksfond
50 g crème fraîche
10 g bladpersille

Metode

Varm smøret i en stor kjele.
Tilsett stangselleri, løk, hvitløk, rosmarin, sellerirot og alt av sopp.
Senk varmen og fres langsomt under lokk.
Når grønnsakene er myke, ta av lokket og kok videre til all væske er borte og soppen nesten freser igjen.
Tilsett poteter og grønnsaksfond.
Kok opp og la det småkoke til potetene er myke.
Kjør suppen med en stavmikser til den tykner, men la det være igjen mange hele soppbiter.
Smak til med salt og pepper.
Rør inn crème fraîche og hakket persille. Server.