



Hjemmelaget tomatsuppe med egg og gratinerte bagetter med skjørst

Hjemmelaget tomatsuppe

1 stk gul løk
 1 stk hvitløksfedd
 ½–1 stk rød chili
 2 bokser hakkede tomater
 1 pakke basilikum og oregano
 2 pakker grønnsaksbuljong
 1 ss olje ^B
 2–3 dl vann ^B

Gratinerte bagetter

½ pakke grove bagetter
 ½ pakke skjørst
 1 pakke mexican BBQ
 1 ss olivenolje ^B

Tilbehør

2 stk egg
 1 pakke gressløk
 1 pakke avokadohummus

salt ^B
 pepper ^B
 sukker ^B
 bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Roedeporsjon : Tomatsuppe:
 350 g Bagette: 1/4 stk Egg: 1
 stk Avokadohummus: 1 ss
 Energiinnhold: ca.
 440 kcal. For deg som registrerer måltidene i Roede-app eller roede.com, registrer middagen i porsjoner: 1. Søk etter



TIPS! Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i

visne) du at skjørsten fra Røros er en ferskost laget av syrnet melk og melkesyrekultur? Den er sunn, mettende og nesten uten fett!

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. Skrell løken og hvitløken, og skyll chilien. Finhakk løken, hvitløken og chilien.
3. **Hjemmelaget tomatsuppe:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, hvitløken og chilien i omtrent 3 minutter, til det er blankt. Tilsett de hakkede tomatene, basilikum- og oreganokrydderet, buljongen og 2–3 dl vann. Skyll ut boksen med de hakkede tomatene med litt av vannet, og ha det i kjelen. Kok opp, og la suppen småkoke i 10–15 minutter. Kjør suppen glatt med en stavmikser. Ha litt mer vann i suppen hvis du synes den blir for tykk. Smak til med sukker, salt og pepper.
4. **Gratinerte bagetter:** Del bagettene i to, og fordel dem utover et stekebrett med bakepapir. Topp brødene med skjørsten, det meksikanske grillkrydderet og 1 ss olivenolje. Stek bagettene i ovnen i 8–10 minutter, til osten er gyllen, og del dem i mindre biter før servering.
5. **Egg:** Kok eggene i 8–10 minutter. Avkjøl de ferdigkokte eggene i kaldt vann, skrell og del dem i to.
6. Skyll, tørk og finhakk gressløken. Topp suppen med gressløken ved servering, og server avokadohumusen til retten.