



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Paprikasoppa med tanelliost och vitlöksbröd

Paprikasoppa

Röd paprika 2 st
 Gul lök 1 st
 Röda linser ½ förp
 ● Olja 1 tsk
 Krossade tomater 1 förp
 ● Vatten 2 dl
 ● Rödvinvinäger ½ msk
 Paprikapulver 1 tsk
 Chili flakes 1 krm
 Grönsaksbuljong 1 påse
 Vitlök 1 klyfta
 Tanelli hårdost 1 st
 Crème fraîche ½ dl

Vitlöksbröd

Surdegspavé 2 st
 ● Bakplåtspapper 1 st
 Vitlök 1 klyfta
 Torkad oregano ½ msk

Servering

Bladpersilja 20 g
 Crème fraîche ½ dl

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olja,
 Rödvinvinäger, Salt,
 Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Förberedelse paprikasoppa:** Klyfta röd paprika och gul lök. Häll av och skölj röda linser.
3. **Paprikasoppa:** Hetta upp olja i en stekgryta. Fräs paprika och lök ca 3 min. Tillsätt krossade tomater, röda linser, vatten, rödvinvinäger, paprikapulver, chili flakes, grönsaksbuljong och pressad vitlök. Sjud ca 8 min.
4. **Vitlöksbröd:** Skär surdegspavé i skivor, se tips! Lägg på en plåt med bakplåtspapper och gnid in brödet med pressad vitlök, olja, lite salt och torkad oregano. Rosta i mitten av ugnen ca 5 min.
5. **Paprikasoppa:** Finriv Tanelliost. Tillsätt riven ost och crème fraîche till soppan och mixa med stavmixer. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
6. Finhacka bladpersilja. Ringla ner lite crème fraîche i soppan vid servering. Servera med vitlöksbröd och toppa med persilja.

TIPS! Om någon inte gillar vitlöksbröd går det givetvis lika bra att servera bröden som de är.