



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
 ● Olivolja 1 msk
 Krossade tomater 1 förp
 ● Vatten 4 dl
 ● Vitvinsvinäger ½ msk
 Paprikapulver 1 tsk
 Torkad oregano 1 tsk
 Chili flakes 2 krm
 Grönsaksbuljong 1 påse
 Vitlök 1 klyfta
 Tanelli hårdost 2 st
 Matyoghurt ½ dl

Vitlöksbröd

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

Till servering

Matyoghurt ½ dl
 Bladpersilja 20 g

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
 Salt, Svartpeppar,
 Vatten, Vitvinsvinäger

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Förberedelser:** Klyfta röd paprika och gul lök.

3. **Paprikasoppa:** Hetta upp olivolja i en stekgryta. Fräs paprika och lök ca 4 min. Tillsätt krossade tomater, vatten, vitvinsvinäger, paprikapulver, torkad oregano, chili flakes, grönsaksbuljong och pressad vitlök. Koka upp och sjud ca 8 min.

4. **Vitlöksbröd:** Dela surdegspavé på hälften. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och gnid in brödets snittyta med pressad vitlök, olivolja, salt och torkad oregano. Rosta i mitten av ugnen ca 7 min.

5. **Paprikasoppa:** Finriv Tanelli hårdost. Tillsätt ost och matyoghurt till soppan och mixa slät med stavmixer. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.

6. Strimla bladpersilja. Ringla ner lite matyoghurt och strö lite persilja över soppan. Servera med vitlöksbröd.