



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

Rostad paprikasoppa med färsk oregano, surdegsgalette och bönspread

Rostad paprikasoppa

Röd paprika 2 st
 Tomat 2 st
 ● Bakplåtspapper 1 st
 Bananschalottenlök 1 st
 Vitlök 1 klyfta
 Chili flakes 1 krm
 ● Vatten 4 ½ dl
 Tomatpuré ½ förp
 Torkad oregano 1 tsk
 ● Vitvinsvinäger 1 tsk
 Grönsaksbuljong 1 påse

Bönspread

Vita bönor 1 förp
 Citron ½ st
 Vitlök 1 klyfta
 ● Olivolja 1 msk
 ● Salt 1 krm

Till servering

Surdegsgalette 1 st
 Oregano 10 g

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
 Salt, Svartpeppar,
 Vatten, Vitvinsvinäger

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig). Grädda surdegsgalleten enligt anvisning på förpackningen.
2. **Rostad paprikasoppa:** Halvera röd paprika och tomat. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och rosta högt upp i ugnen ca 15 min.
3. **Bönspread:** Häll av och skölj vita bönor. Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Lägg bönor, citronskal, pressad citronsaft, pressad vitlök, olivolja, salt och lite nymald svartpeppar i en mixerbunke. Mixa slätt.
4. **Rostad paprikasoppa:** Finhacka bananschalottenlök. Hetta upp lite olivolja i en rymlig kastrull eller stekgryta. Stek lök, pressad vitlök och chili flakes ca 2 min. Tillsätt de rostade grönsakerna, vatten, tomatpuré, torkad oregano, vitvinsvinäger och grönsaksbuljong. Sjud ca 3 min. Mixa soppan slät med stavmixer. Smaka av med salt.
5. Toppa rostad paprikasoppa med oreganoblod. Servera med surdegsgalette och bönspread.