



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING



8 % ØKOLOGISK

VEGETAR: Persillerodssuppe med ostebrød



VEGETAR

Mættende og smagfulde vegetarretter med masser af grønt og 30-70% økolog

Det skal du bruge

2 terninger bouillon grøntsag

1 drys timian

1 stk porre

1.5 stk bagekartoffel

250 g pastinak/persillerod

1 dl creme frisk

2 stk brød

75 g revet ost

0.25 tsk kommen

Fremgangsmåde

- 1 Bring 2 terninger bouillon opløst i 1 l kogende vand og 3 timiankviste (gem resten til senere) i kog i en gryde.
- 2 Skyl porren grundigt og snit den i skiver. Skræl kartoffel og rødder og skær dem i 1/2 cm tykke skiver.
- 3 Kom grøntsagerne i gryden og lad det koge i ca 20 min til grøntsagerne er møre.
- 4 Tag timiankvistene op af gryden. Blend suppen med 1 dl creme frisk og smag til med salt og peber.
- 5 Tænd ovnen på 200°C. Flæk brødet på langs. Drys hver underdel med 30-35 g ost, fordel timianblade fra de 2 sidste kviste og 1/4 tsk kommen på brødene og læg "låg" på.
- 6 Gratinér brødene i ovnen 8-10 min til osten er smeltet. Skær brødet i lidt mindre stykker og servér dem til suppen.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.621 kj / 865 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	23,9 g
heraf mættede fedtsyrer	10,3 g
Kulhydrat	126,7 g
heraf sukkerarter	24,0 g
Protein	35,9 g
Salt	7,7 g
Kostfibre	18,0 g

Allergener



Gluten, Mælk, Selleri, Sesamfrø



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.