



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

Eventyrsuppe med grøntsagsfyld og skinkestrimler



SPÆNDENDE

Spændende og billige verdensrettersom børnene også kan være med på

Det skal du bruge

1/4 stk broccoli

1/4 stk blomkål

200 g gulerødder

1 1/2 terning bouillon grøntsag

50 g pasta suppehorn

300 g strimler af skinkeinderlår

2 stk brød

1 spsk sojasauce

Du skal selv have:

Olie, Peber

Fremgangsmåde

- 1 Skyl broccoli og blomkål, og skær i små buketter. Skræl gulerødder og skær i små, korte stænger.
- 2 Bring 8 1/2 dl. vand med 2 bouillonterninger i kog. Tilsæt suppehorn og kog 3-4 min. under låg.
- 3 Dup kødet tørt med køkkenrulle. Kom 1/2 spsk. olie i en stor gryde og steg kødet ca. 2 min. til det er brunet. Tag det op på en tallerken.
- 4 Kom 1/2 spsk. olie i gryden og svits grøntsagerne i ca. 1 min. Tilsæt suppen med pasta og lad det koge i 2 min. Varm brødet på brødristeren.
- 5 Kom kødet i suppen og kog det kort igennem. Smag til med 1 spsk. sojasauce og peber, og servér suppen med brødet til.

Opskriften er venligst udlånt af Sæson

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.718 kj / 650 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	20,4 g
heraf mættede fedtsyrer	3,6 g
Kulhydrat	64,7 g
heraf sukkerarter	16,4 g
Protein	51,7 g
Salt	6,7 g
Kostfibre	15,7 g

Allergener



Gluten, Selleri, Sesamfrø, Soja

Se indholdsdeklaration på bouillon på
retnemt.dk/ingredienslister



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.