



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Blomkålssuppe med chorizo, porre og ristet boghvede

Det skal du bruge

2 stk løg
2 stk blomkål
2 stk bagekartofler
2 poser grøntsagsbouillon
5 dl letmælk
2 stk porrer
140 g chorizo-pølse
50 g boghvede
2 stk brød
1 stk foccacia brød
½ stk citron

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil og hak løg. Skyl blomkål og skær i mindre buketter. Skræl kartofler og skær i små tern. Opvarm lidt olie i en gryde og steg løg, blomkål og kartofler i 2-3 min. uden det tager farve.
- 2 Opløs bouillon i 1 ltr kogende vand og hæld bouillon og mælk i gryden. Kog grøntsagerne ca. 15 min. til blomkålen er mør.
- 3 Rens imens porrer og skær dem i tynde skiver. Opvarm 2 spsk olie på en varm pande og rist porreskiverne i 5 min. til de er bløde og let sprøde. Krydr med salt og peber og tag porrerne af panden. Gem panden til chorizoen.
- 4 Skær chorizo i tern og steg dem sprøde på panden ca. 3 min. Læg chorizoen på et stykke køkkenrulle og tør panden af.
- 5 Opvarm panden med 1 tsk olie og rist boghvedekernerne 2 min. til de er sprøde og knasende. Krydr med lidt salt og læg dem på et stykke køkkenrulle. Lun brødet på en brødrister.
- 6 Blend suppen med en stavblender direkte i gryden. Smag til med citronsaft, salt og peber. Skær brødet i tykke skiver.
- 7 Anret suppen i skåle og top med porre, chorizo og ristet boghvede. Servér med lunt brød.
- 8 **DAG 2:** Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Varm suppen i en gryde ca. 10 min. ved middelvarme og rør jævnligt. Fordel de 3 toppings i lidt stanniol og lun dem i ovnen sammen med brødet ca. 5 min. Servér i skåle med topping og brød.

Allergener

Gluten, Havre, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, Soja

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.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.564 kj / 852 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	28,8 g
heraf mættede fedtsyrer	7,4 g
Kulhydrat	112,4 g
heraf sukkerarter	23,6 g
Protein	35,7 g
Salt	6,9 g
Kostfibre	16,5 g