



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Kartoffelporresuppe med røget laks

Det skal du bruge

2 stk bagekartofler
1 stk porre
½ stk skalotteløg
1 pose grøntsagsbouillon
½ tsk timian
½ dl græsk yoghurt
1 drys purløg
2 stk brød
200 g røget laks (har været frosset)

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kartoffelporresuppe:** Skræl kartofler og skær dem i små tern 1x1 cm. Skær top og bund af porre, skyl godt og grundigt for jord og skær i skiver. Pil skalotteløg og hak det groft. Varm en gryde op med lidt olie. Steg skalotteløg og porre ved middelvarme i 1-2 min. Tilsæt kartofler, bouillon, timian og 5½ dl vand. Kog under låg i ca. 12-15 min. til kartoflerne er møre. Blend suppen med yoghurt og smag til med salt og peber. Hvis den er for tyk kan den spædes op med lidt vand.
- 2** Snit purløg fint. Skær laksen i strimler.
- 3 Brød:** Lun/rist brødene i en brødrister.
- 4 Anret:** Hæld suppen i skåle, kom laksen på toppen og drys purløg over. Servér med brød til.

Allergener

Fisk, Havre, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri

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:	3.601 kj / 861 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	23,8 g
heraf mættede fedtsyrer	4,8 g
Kulhydrat	120,9 g
heraf sukkerarter	14,2 g
Protein	40,6 g
Salt	6,9 g
Kostfibre	13,3 g