



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Tomatsuppe med chilibønner og linquicapølse

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

4 stk tomater
1 fed hvidløg
1 stk løg
1 tsk oregano
1 dåse hakkede tomater
1 pose grøntsagsbouillon
2 (3)* stk grillpølser m. linquica
1 dåse chilibønner
2 stk surdejsboller

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Tomatsuppe: Skyl tomater og skær i tern. Pil løg og hvidløg og hak groft. Varm en gryde op med lidt olie og steg løg og hvidløg i 2 min. Tilsæt tomater, oregano, hakkede tomater, bouillon og 3½ dl vand. Kog under låg i 10 min.
- 2** Linquicapølse: Skær pølserne i 1 cm tykke skiver. Rist dem på en pande i lidt olie til de får farve.
- 3** Tomatsuppe - fortsat: Blend suppen med en stavblender. Tilsæt chilibønner og kog videre 5-7 min. Smag til med salt og peber og evt. lidt sukker.
- 4** Surdejsboller: Skær bollerne igennem og lun på brødrister.
- 5** Anret: Tilsæt pølserne til suppen lige inden servering. Servér tomatsuppen i dybe tallerkener eller skåle med lunt brød til.

Tips:

Du kan også blende bønnerne med i suppen, hvis du forestrækker det

Allergener

Gluten, Hvede

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: 3.070 kJ / 734 kcal
(3.600 kJ / 861 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 27,6 (39,2)* g
heraf mættede fedtsyrer 10,5 (15,3)* g

Kulhydrat 89,2 (89,5)* g
heraf sukkerarter 24,7 (25,0)* g

Protein 32,1 (37,4)* g

Salt 6,4 (6,9)* g

Kostfibre 20,7 g