



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