



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Toscansk suppe med okse og bønner

Det skal du bruge

½ stk løg
1 fed hvidløg
½ stk gulerod
1 stilk bladselleri
300 g oksesteg af tykkam
½ dåse hakkede tomater
⅓ pose grøntsagsbouillon
½ dåse bønner
½ pose timian
75 g kålmix
2 stk brød

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Grøntsager:** Pil løg og hvidløg og hak dem fint. Skræl gulerod, skyl bladselleri og skær begge dele i tern.
- 2 Oksekød:** Skær kødet i små tern 1x1 cm.
- 3 Suppe:** Varm lidt olivenolie i en gryde og steg grøntsagerne 2-3 min. Kom hakkede tomater og 2 dl vand i. Tilsæt bouillon, drænedede bønner, timian og oksekød. Lad det småsimre under omrøring i 10 min. Kom kålen i og kog yderligere 2 min. Spæd til med vand, hvis suppen bliver for tør. Smag til med salt og peber.
- 4 Brød:** Lun brødet i en brødrister.
- 5** Servér den varme suppe med brød til.

Allergener

Gluten, Hvede, 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: | 2.618 kj / 626 kcal |
| Indhold | Pr. portion |
| Fedt | 22,7 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 8,8 g |
| Kulhydrat | 62,6 g |
| heraf sukkerarter | 8,5 g |
| Protein | 42,8 g |
| Salt | 3,6 g |
| Kostfibre | 12,7 g |