



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Blomkålssuppe med rejer, avocado og sprøde tortillachips

Det skal du bruge

½ stk skalotteløg
1 fed hvidløg
1 stykke blomkål
2½ dl piskefløde
½ pose grøntsagsbouillon
170 g rejer
½ stk avocado
½ stk lime
4 stk tortilla-wraps

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 Pil og hak løg og hvidløg fint. Skær blomkål i små buketter. Varm lidt olie op i en stor gryde ved middelhøj varme. Steg løg og hvidløg i 2-3 min. Tilsæt blomkål, fløde, bouillon og 2½ dl vand. Bring det i kog under omrøring og lad det småsimre ved lav varme i 15-20 min. eller til blomkålen er kogt helt mør.
- 3 Hæld lagen fra rejerne og læg dem i en skål. Fjern skal og sten fra avocado, skær den i tern og kom i skålen med rejerne. Pres lidt limesaft over, dryp med lidt olivenolie og smag til med salt og peber.
- 4 Skær tortillaerne i trekanter. Fordel dem på en bageplade med bagepapir og vend dem med lidt olie, salt og peber. Bag tortillachipsene i ovnen i ca. 5 min. til de er gyldne og sprøde.
- 5 Blend blomkålen til en jævn suppe med en stavblender. Tilsæt lidt vand, hvis suppen bliver for tyk og lad den koge hurtigt op igen. Smag til med salt og peber.
- 6 Servér suppen i skåle og top med rejer og avocado. Spis de sprøde tortilla til.

Allergener

Gluten, Hvede, Krebsdyr, Laktose, Mælk

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:	3.849 kj / 920 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	62,3 g
heraf mættede fedtsyrer	32,4 g
Kulhydrat	58,0 g
heraf sukkerarter	12,4 g
Protein	31,8 g
Salt	4,7 g
Kostfibre	8,0 g