



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Blomkålssuppe med chorizo, porre og croutoner

Det skal du bruge

2 stk løg
2 stykker blomkål
2 stk bagekartofler
2 poser grøntsagsbouillon
5 dl letmælk
2 stk porrer
140 g chorizo-pølse
2 pakker croutoner
2 stk brød
1 stk foccacia brød
½ stk citron

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil og hak løg. Skyl blomkål og skær i mindre buketter. Skræl kartofler og skær i små tern. Opvarm lidt olie i en gryde og steg løg, blomkål og kartofler i 2-3 min. uden det tager farve.
- 2 Opløs bouillon i 1 ltr kogende vand og hæld bouillon og mælk i gryden. Kog grøntsagerne ca. 15 min. til blomkålen er mør.
- 3 Rens imens porrer og skær dem i tynde skiver. Opvarm 2 spsk olie på en varm pande og rist porreskiverne i 5 min. til de er bløde og let sprøde. Krydr med salt og peber og tag porrerne af panden. Gem panden til chorizoen.
- 4 Skær chorizo i tern og steg dem sprøde på panden ca. 3 min. Læg chorizoen på et stykke køkkenrulle og tør panden af.
- 5 Lun brødet på en brødrister.
- 6 Blend suppen med en stavblender direkte i gryden. Smag til med citronsaft, salt og peber. Skær brødet i tykke skiver.
- 7 Anret suppen i skåle og top med porre, chorizo og ristet boghvede. Servér med lunt brød.
- 8 **DAG 2:** Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Varm suppen i en gryde ca. 10 min. ved middelvarme og rør jævnligt. Fordel de 3 toppings i lidt stanniol og lun dem i ovnen sammen med brødet ca. 5 min. Servér i skåle med topping og brød.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Soja

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:	3.393 kj / 811 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	30,2 g
heraf mættede fedtsyrer	7,3 g
Kulhydrat	101,8 g
heraf sukkerarter	22,8 g
Protein	33,0 g
Salt	6,3 g
Kostfibre	15,2 g