



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Cremet majssuppe med sprøde chilikrydrede bønner og frisk tomatsalsa

Det skal du bruge

½ stk rød chili
½ stk rødløg
½ fed hvidløg
285 g majskeer
1 pose grøntsagsbouillon
1 dåse bønner
¼ pakke røget chili
¼+¼ stk lime
1 stk tomat
½ pakke koriander, frisk
1½ dl piskefløde
½ pose nachochips

Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 **Majssuppe:** Skyl chili, fjern evt. kerner og hak fint. Pil og hak løg og hvidløg fint. Hæld lagen fra majsene. Varm en gryde op til middelhøj varme og tilsæt 1 spsk smør. Steg hvidløg, majs og halvdelen af løg og chili i 3-4 min. Kom 1 spsk mel på og rør godt rundt. Tilføj 5 dl vand lidt ad gangen under omrøring. Tilsæt bouillon og lad suppen småkoge ca. 10 min.
- 3 **Sprøde chilikrydrede bønner:** Hæld lagen fra bønnerne og skyl dem i koldt vand. Kom bønnerne i en skål og vend med 1 spsk olie, ¼ tsk salt og røget chili. Skyl lime, riv skallen fint (kun det grønne) og bland det med bønnerne i skålen. Fordel bønnerne på en bageplade med bagepapir og bag i ovnen ca. 15 min.
- 4 **Tomatsalsa:** Skyl tomat og koriander. Skær tomat i små tern og hak koriander fint. Kom det i en skål sammen med resten af løg og chili. Vend med ½ spsk olivenolie og smag til med saft af halvdelen af lime samt lidt salt og peber.
- 5 **Cremet majssuppe:** Tilsæt fløde og blend suppen glat med en stavblender. Giv suppen et opkog ved middelhøj varme. Smag til med salt og peber.
- 6 **Servering:** Skær resten af limen i både. Top suppen med chilikrydrede bønner og servér tomatsalsa, nachochips og limebåde til.

Allergener

Gluten, Hvede, 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:	3.617 kJ / 865 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	56,7 g
heraf mættede fedtsyrer	25,1 g
Kulhydrat	68,5 g
heraf sukkerarter	17,0 g
Protein	20,1 g
Salt	6,2 g
Kostfibre	14,7 g