



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Rød linsesuppe med rodfrugter, grønne bønner og pancetta

Det skal du bruge

1 stk løg
1 fed hvidløg
1 stk pastinak
2 stk gulerødder
1 stk bagekartoffel
2 poser grøntsagsbouillon
130 g pancetta i tern
½ pose røde linser
½ pakke grønne bønner
2 stk brød
2 spsk creme fraiche

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil og hak løg og hvidløg. Skræl pastinak, gulerod og kartoffel og skær i tern $1\frac{1}{2} \times 1\frac{1}{2}$ cm. Opløs bouillon i 1 ltr kogende vand.
- 2 Varm lidt olie op i en tykbundet gryde og steg løg, hvidløg og pancetta ved middelvarme i 2 min. Tilsæt gulerod, pastinak og kartoffel og vend godt rundt. Tilføj linser og hæld bouillon i. Skru ned og lad simre ca. 10 min.
- 3 Skyl og nip imens bønnerne og skær dem i mundrette stykker. Kom bønnerne i suppen efter de 10 min. og kog yderligere 5 min. Smag suppen til med salt og peber.
- 4 Rist brødet på brødristeren. Hæld suppen i suppeskåle og læg 1 spsk creme fraiche på toppen af hver skål. Servér med ristet brød evt. dryppet med lidt olivenolie.

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: 3.282 kj / 784 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	26,1 g
heraf mættede fedtsyrer	2,8 g
Kulhydrat	103,1 g
heraf sukkerarter	17,9 g
Protein	34,2 g
Salt	8,2 g
Kostfibre	13,4 g