



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakterna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

9

Rostad tomatsoppa med knapriga kikärter och mozzarella

Tomatsoppa

Kons. körsbärstomater 1 förp
Gul lök 2 st
Tomatpuré 1 msk
Vitlök 2 klyftor
Grönsaksbuljong ½ påse
Torkad oregano ½ msk
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Vatten 3 dl
🏠 Socker ½ tsk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar

Kikärter

Kikärter ½ förp
Rökt chilikrydda ½ tsk
🏠 Salt 1 krm
🏠 Olivolja 1 tsk

Till servering

Risoni 1 dl
Mozzarella ½ förp

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig). Koka upp lättsaltat vatten till risonin.
2. **Tomatsoppa:** Lägg konserverade körsbärstomater i en ugnform (ca 20x30 cm). Rosta högt upp i ugnen ca 20 min.
3. **Kikärter:** Häll av och skölj kikärter. Lägg kikärter i en plastpåse och tillsätt salt och rökt chilikrydda. Förslut och skaka runt så allt blandas. Tryck till kikärtorna lite lätt med handen. Hetta upp olivolja i en stekgryta. Fräs kikärtorna ca 10 min, tills de har blivit knapriga. Lägg upp på ett fat.
4. **Tomatsoppa:** Hacka gul lök. Hetta upp olivolja i den använda stekgrytan. Fräs gul lök på medelvärme ca 5 min, tills den mjuknat och fått fin färg.
5. Koka risoni enligt anvisning på förpackningen.
6. **Tomatsoppa:** Tillsätt tomatpuré i grytan med lök och låt fräsa med under omrörning ca 1 min. Rör ner pressad vitlök, de rostade tomaterna, vatten, grönsaksbuljong, torkad oregano och socker. Koka upp och sjud ca 4 min.
7. Mixa slät med stavmixer och smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Späd med lite vatten till önskad konsistens.
8. Bryt mozzarella i bitar.
9. Blanda ner risoni i soppan. Servera tomatsoppa i djupa skålar. Toppa med mozzarella och kikärter.