



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min    👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

9

## Mild blomkålssoppa med kalkonbacon- och persiljeströssel

### Blomkålssoppa

- Bakpotatis 1 st
- Blomkål 1 st
- Gul lök 1 st
- Vitlök 1 klyfta
- Grönsaksbuljong 1 påse
- Minifraiche 1 dl
- 🏠 Neutral olja 2 tsk
- 🏠 Vatten 6 dl
- 🏠 Salt 2 krm
- 🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
- 🏠 Svartpeppar

### Till servering

- Kalkonbacon 100 g
- Bladpersilja 20 g
- Morötter 150 g

- 1. Blomkålssoppa:** Skala bakpotatis, skär potatis och blomkål i mindre bitar. Klyfta gul lök. Hetta upp neutral olja i en rymlig kastrull och fräs potatis, blomkål, lök och pressad vitlök ca 3 min.
- 2.** Tillsätt vatten, vitvinsvinäger och grönsaksbuljong. Låt sjuda under lock ca 15 min, tills blomkålen är mjuk. Tillsätt minifraiche och mixa soppan slät direkt i kastrullen med en stavmixer. Smaka av med salt och nymald svartpeppar. Späd eventuellt med lite mer vatten.
- 3.** Strimla kalkonbacon. Hetta upp en stekpanna och stek kalkonbacon, tills allt fått fin färg och är knaprigt. Lägg upp på en tallrik med hushållspapper.
- 4.** Grovhacka bladpersilja. Skala och skär morötter i stavar.
- 5.** Blanda kalkonbacon och persilja på tallriken.
- 6.** Lägg upp mild blomkålssoppa i djupa skålar och toppa med kalkonbacon- och persiljeströssel. Servera med morotsstavar.