



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Sancocho - sydamerikansk vegansk soppa med paprika, koriander och surdegbröd

Till servering

Surdegspavé 2 st
Koriander 20 g

Grönsaker till sancocho

Bananschalottenlök 1 st
Morot 1 st
Bakpotatis 1 st
Röd paprika 1 st
Selleristjälk 1 st
Grön chili ½-1 st
Vitlök 1 klyfta

Sancocho

Vegetarisk färs 1 förp
Krossade tomater 1 förp
Tomatpuré ½ förp
Grönsaksbuljong 1 påse
Rökt chilikrydda 2 tsk
Paprikapulver 2 tsk
Spiskummin 1 tsk
Lime 1 st
🏠 Neutral olja
🏠 Vatten 3½ dl
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

1. Till servering: Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig). Tillaga surdegspavé enligt anvisning på förpackningen, till servering.

2. Grönsaker: Hacka schalottenlök. Skala och tärna morot och bakpotatis. Skär röd paprika i mindre bitar. Strimla selleristjälk, grön chili och vitlök.

3. Sancocho: Hetta upp neutral olja i en stekgryta. Fräs vegetarisk färs och gul lök ca 4 min. Tillsätt grön chili och vitlök, fräs ytterligare ca 1 min. Tillsätt bakpotatis, morot, selleristjälk, krossade tomater, vatten, tomatpuré och smulad grönsaksbuljong.

4. Krydda med rökt chilikrydda, paprikapulver och spiskummin. Koka upp och sjud ca 10 min.

5. Tillsätt röd paprika och sjud ytterligare ca 5 min, tills potatisen mjuknat något. Smaka av med pressad limesaft, salt och lite nymald svartpeppar.

6. Servering: Grovhacka koriander. Lägg sancocho i djupa skålar och toppa med koriander. Servera med surdegspavé.