

Enkel gulrøtsuppe

4-5	gulrøtter
2 stk	poteter
1 stk	løk
8 dl	grønnsakbuljong
2 dl	melk
	salt og pepper
2 ss	finhakket persille

Slik gjør du

Vask og skrell gulrøttene og rens løken. Del alt i grove biter.

Kok grønnsakene så vidt møre i buljong og melk.

Mos grønnsakbitene med en stavmikser og dryss persille over. Server.

1 liter grovhakkede grønnsaker til 1 liter væske gir gjerne passe konsistens. Bli suppen for tykk kan du justere med mer væske. Alle grønnsaker og grønnsaksrester kan brukes til slike supper.

Tips

Smak til suppa med lime, chili, ingefær og spisskummen

Gjør suppa mer mettende og proteinrik med å tilsette en boks linser eller kikerter. Topp suppen med ristede frø og nøtter, korianderblader og kanskje en dæsj med lettrømme. Rester av frukt og grønt liggende? Putt det i suppa sammen med resten av grønnsakene! For eksempel appelsin, eple, søtpotet eller selleri, prøv dere frem og lek med maten!

