

Kartoffel-porresuppe

med persille

4 personer

Ingredienser

- 1 lille løg
- 150 g snittet porre
- 200 g kartoffel i grove tern
- 1 tsk olie
- 2 spsk vand
- 5 dl hønsbouillon
- 1dl minimælk
- ½ dl persille

Ristede brødtærter

4 tynde skiver grovfranskbrød

Tip!

Suppen kan blendes med andre friske krydderurter som kørvel og brøndkarse for ekstra smag

Fremgangsmåde

1. Svits de hakkede løg og skårne porreringe i en gryde og hæld 2 spsk vand i
2. Lad dem stå og simre under låg ved svag varme i 6-8 minutter til de er let gyldne
3. Tilsæt snittet kartofler, bouillon samt mælk
4. Lad retten "snurre" ved jævn varme i ca. 20 minutter til kartoflerne er helt møre.
5. Blend og purér suppen, så den får en blød og cremet konsistens
6. Smag til med salt, peber og evt ekstra krydderier

Suppen kan spises kold eller varm og kan evt serveres med ristede brødtærter

Ristede brødtærter:

Beregn 1 skive daggammelt franskbrød pr person

1. Skæres i tern , bages i ovn eller airfryer til de er sprøde og gyldne.
2. Ovn 225 grader 7-10 min - AirFryer 200 grader 3-5 min

Indhold uden brød	Pr. 100 g	Pr. person (261 g)
Energi	33,2 kcal/ 139,44KJ	86,8 kcal/ 364,56KJ
Protein	1 g	3 g
Kulhydrat	5 g	13 g
Fedt	1 g	2 g

Ved drys af brødtern fordobles energiindholdet.