

MEDELHAVSSOPPA MED SAFFRAN

Värmande soppa där vitkål, röda linser och krossade tomater har huvudrollen. Mixa med saffran och apelsinjuice till en slät soppa med smak av medelhav. Nu har du en näringsrik måltid som blir fulländad med fänkålsfrön och en klick matyoghurt.

Ingredienser

1 gul lök
2 vitlösklyftor
400 g vitkål
2 msk olivolja
1 1/2 dl röda linser
1 påse saffran (à 0,5 g)
1 burk krossade tomater (à ca 400 g)
2 grönsaksbuljongtärningar
1 dl färskpressad apelsinjuice
1 l vatten
1/2 tsk sambal oelek
Salt

Till servering

1 dl matyoghurt (10 %)
1 tsk stötta fänkålsfrön

Gör så här:

Skala, dela och hacka lök och vitlök. Grovhacka vitkålen.

Fräs lök, vitlök och kål i oljan i en stor kastrull ca 5 minuter.

Tillsätt linser, saffran, krossade tomater, buljongtärningar, apelsinjuice och vatten.

Koka upp och låt koka under lock tills grönsakerna är mjuka. Mixa soppan slät, gärna i en blender.

Krydda med sambal oelek och smaka av med salt.

Till servering: servera soppan i djupa tallrikar, toppa med en klick yoghurt och strö över fänkålsfrön.

För alla

Kontrollera innehållet i buljongen för samtliga allergener. Fri från gluten och ägg.

Gör laktosfri: välj laktosfri matyoghurt.

Gör mjölkproteinfri: byt ut matyoghurt mot soja, havre eller risbaserad ersättningsprodukt.