

GRØNNSAKSUPPE

varme retter // enkel

Grønnsaksuppe kan lages både av friske og frosne grønnsaker. Tilsetter du byggryn i suppen, blir den mer mettende – dessuten veldig god.

Byggrynene må legges i vann over natten før de skal kokes. I stedet for byggryn kan du tilsette en boks kikerter.



Ingredienser (10 porsjoner):

- ☐ 1.5 dl byggryn
- ☐ 1 kg blandede grønnsaker eks. purre, gulrøtter, sellerirot, kålrot, i terninger
- ☐ 3 ss olje
- ☐ 2 l vann
- ☐ 1 stk grønnsaksbuljongterning
- ☐ 0.5 ts pepper

Slik gjør du

1. Legg byggrynene i vann over natten. Kok byggrynene i bløtevannet etter anvisningen på pakken.
2. Skyll, rens og del opp grønnsakene i små terninger.
3. Varm oljen i en kjele, tilsett grønnsakene og la dem surre til de blir blanke og litt myke.
4. Tilsett vann og grønnsakbuljongterning. Kok opp og la alt småkoke til grønnsakene er møre.
5. Tilsett de ferdig kokte byggrynene. Bruker du kikerter, bør de helles i en sil eller dørslag og skylles under rennende vann før du har dem i suppen.
6. Kok opp på nytt og smak til med krydder.

Allergener

Bygg, gluten, selleri (når det er inkludert i grønnsaksblandingen), sjekk buljongen dere bruker for allergener ved å se på innholdsfortegnelsen.