

Flere tips og
oppskrifter finner du på

frukt.no

Tips om:

SUPPER

frukt.no

250 g brokkoli
1 løk
2 poteter
8 dl hønsebuljong
2 dl melk
salt og pepper

brokkoli



tips

Slik lager du
suppe:

- ↘ Del grønnsakene i grove biter og kok dem så vidt møre i kraft og evt. melk.
- ↘ Ta noen grønnsaksbiter ut av kjelen før du moser suppen til en «kremsuppe». Bruk gjerne en stavmikser.
- ↘ Grønnsaksbitene tilsettes rett før servering. Blir suppen for tykk, kan du tilsette mer kraft.
- ↘ Når du lager suppe av brokkoli og blomkål kan du også benytte stilken og bladene.



gulrot



3 gulrøtter
3 poteter
1/2 løk
8 dl hønsesbuljong
2 dl lettmelk
salt og pepper
Pynt med finhakket
kjørvel

rødbete



1 rødbete
3 poteter
1 l hønsesbuljong
1 ts rødvinseddik
salt og pepper
1 ss kesam

gazpacho

6 flådde tomater i båter
1/2 rød paprika i store biter
1/2 løk i båter
1/2 purre i biter
2 hvitløksfedd
1/2 rød chili uten frø
4-6 ss olivenolje
saft av 1/2 sitron
6 dl kald hønsbuljong

Når suppen er ferdig, smak til med salt, pepper, olivenolje og nypresset sitronsaft. Pynt med frisk basilikum, agurk og brødkrutonger.



med selleri



300 g sellerirot
2 poteter
1/2 løk
8 dl god kjøttbuljong
2 dl lettmeik

Pynt med
finsnittet persille
og purre