

Grønsagssuppe m. kikærter



Opskrift til 4 personer

Ingredienser

- 2 spsk. raffineret rapsolie
- 1 løg
- 4 fed hvidløg
- 1 gulerod
- ½ tsk. røget paprika
- 1 tsk. spidskommen
- 2 grønsagsbouillonterninger
- 9 ½ dl. vand
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 dl. røde linser
- ½ tsk. tørret timian
- 2 laurbærblade
- 1 tsk. salt
- Salt og friskkværnet sort peber
- 1 dåse kikærter (drænet)
- 2 ½ dl. frosne ærter

Sådan gør du

- Hak løget, skær guleroden i tern og pres hvidløgsfeddene.
- I en stor gryde opvarmes olien ved medium varme. Steg hakket løg heri til det er gennemstegt (ca. 5 min.).
- Tilsæt gulerodstern, presset hvidløg, paprika og spidskommen. Lad det stege i ca. 2 min. Rør jævnligt, så hvidløg ikke brænder på.
- Tilsæt vand, bouillon, hakkede tomater, timian, røde linser og laurbærblade. Lad suppen simre under låg i 10 min.
- Tilsæt kikærterne, og lad suppen koge 10 min. mere. Tag derefter de to laurbærblade op af suppen.
- Pisk suppen igennem med et piskeris.
- Tag gryden tilbage over varmen, og tilsæt de frosne ærter. Lad suppen simre indtil bønnerne er gennemvarme.

Inspiration fra madkokebogen.dk