



Rød suppe med plante protein, god smag og bid

Opskrift til 25 – 30 personer

3 pakker á 125 g Plante Mate – Plante Hakket.
(Kan købes hos Ren kost i Jægergårdsgade eller i Føtex på Frederiks Alle, Aarhus.)

6 dåser hønse fond á 180 ml eller anden bouillon,
til opblødning af plantestykkerne

2 spiseske æbleeddike (2 x 15 ml)

4 tsk sød paprika

1,5 tsk røget paprika

4 porrer i tynde skiver

10 fed hvidløg, hakket

1 kg kartofler, i mundrette stykker

1 kg gulerødder, i mundrette stykker

4 stk. rød peber, i mundrette stykker

60 g planteolie

4 dåser flåede hakkede tomater á 400 g

100 g tomatpuré (1/2 tube)

3 liter vand

1 dåse OSCAR grønsagsbouillon opløses i de 3 liter vand

4 tsk stødt spidskommen

3 tsk u raffineret salt

1,5 tsk friskkværnet peber

SÅDAN GØR DU

Bouillon til opblødning, æbleeddike, sød paprika og røget paprika blandes. Tilsæt Plantestykkerne og det stå i 10-15 min. Rør lidt i det indimellem, så alle plantestykkerne kommer i berøring med bouillonblandingen. Derefter rives plantestykkerne i mindre stykker med et piskeris til de bliver lidt flossede i kanterne. På denne måde minder de mere om kød i strukturen.

Planteolien kommes i en gryde sammen med paprika og spidskommen. Lad blandingen bruse let op. Tilsæt dernæst porrer og hvidløg og svits et par minutter. Tilsæt nu gulerødder og kartofler. Svits det i nogle minutter. Nu tilsættes rød peber, flåede tomater, grønsagsbouillon med vand, tomatpuré og de opblødte, revne plante stykker

Lad suppen koge op, og derefter flyttes gryden så den blot simrer, til alle grønsagerne er gennemkogte. Tilsæt salt og friskkværnet peber.

NOTER

Serveringsforslag: Brød / boller om tilbehør

Suppen er fryseegne

Ud fra opskrift på: plantmate.dk

Afprøvet af Familiespejdere d. 25. februar 2024