



Din sundhed, kommer indefra <3

Samos eventyrsuppe

2 personer

Ingredienser

200 g tynde skinkestrimler af yde/inderlår
125 g broccoli
125 g blomkål
150 g gulerod
1 spsk olivenolie
50 g fuldkornspasta suppehorn
8,5 dl vand
2 terninger bouillon
1 spsk soja sauce
Sort peber
1 stk. groft baguettes, evt. fra fakta

Ernæringsindhold pr. person:

Kcal: 559
Protein: 36 g
Fedt: 17 g
Kulhydrat: 61 g

Fremgangsmåde

Sådan gør du:

Skyl broccoli og blomkål og skær dem i små buketter.

Skræl gulerødder og skær dem i små, korte stænger.

2Bring vand og bouillontern i kog.

Tilsæt suppehorn og kog 3-4 min. under låg.

Dup kødet tørt med køkkenrulle.

Kom halvdelen af olien i en stor gryde og steg kødet ca. 2 min. til det er brunet.

Tag det op på en tallerken.

Kom resten af olien i gryden og svits grøntsagerne i ca. 1 min.

Tilsæt suppen og lad det koge i 2 minutter.

Varm brødet på brødristeren.

Kom kødet i gryden og kog det kort igennem.

Smag til med sojasauce og peber.

Velbekomme :)

Copyright - Bemærk: Kostplaner og opskrifter tilhøre Vælg det gode liv og må ikke videregives efter køb - De er dækket af Copyright® lovgivningen.

Skulle det alligevel ske, vil det betyde at der efter gældende lovgivning, vil blive fremsendt en faktura lydende på kr. 1000.- pr. videregivet uge kostplan + kr. 250.- for hver videregivet opskrift, alternativ anmeldes dette for tyveri.