

Krydret suppe med hakket kød og pasta

Nøglehulsopskrift til 4 personer



Fakta

Tilberedningstid: 30 minutter

Arbejdstid: 30 minutter

Opskrift til 4 personer

Sæson: Efterår, Vinter

Måltider: Aftensmad

Kategorier: Nem og billig hverdagsmad, Pasta, Suppe

Sådan gør du

Hak løget. Rens peberfrugterne og skær dem i små tern. Skær gulerødderne i små tern eller riv dem.

Svits løg, peberfrugter og gulerødder i olien et par min. Kom kødet ved og svits det med til det har skiftet farve. Tilsæt tomatpuré, bouillon, vand, paprika, oregano og hvidløg. Kog op og lad suppen småkoge ca. 20 min. under låg. Smag til med 1 tsk. salt og peber.

Kog pastaen efter anvisning på emballagen, men i usaltet vand. Afdryp den i en sigte. Kom pastaen i suppen og varm den igennem et par min.

Du skal bruge

2 løg
2 peberfrugter fx en rød og en grøn
4 gulerødder eller 2 persillerødder
1 spsk. olie
400 g hakket okse-, svine- eller kyllingekød, maks. 10% fedt
2½ dl tomatpuré
8 dl bouillon
2 dl vand
2 tsk. paprika
2 tsk. oregano
1-2 fed presset hvidløg
1 tsk. groft salt
peber
150 g fuldkorns pasta (rå vægt) fx spagetti brækket i mindre stykker eller suppehorn

Tilbehør

300 g fuldkornsbrød

Kartoffelsuppe med porrer og bacon



Klassisk kartoffel porre suppe med bacon - nyt fyld. Meget børnevenlig!

45 min

Ingredienser

4 portioner

10 g smør

1 grofthakket zittauerløg (ca. 75 g)

500 g kartofler i små tern

2 porrer i ringe - den hvide del (ca. 350 g)

3/4 liter grøntsagsbouillon

1 dl Karolines Køkken® Piskefløde 38%

1 tsk groft salt

friskkværnet hvid peber

Bacondrys

150 g bacon

1 grofthakket porre - den grønne del (ca. 150 g)

Pynt

brøndkarse

Tilbehør

240 g groft brød - evt. ristet

Fremgangsmåde:

Lad smørret smelte ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løg og kartofler i ca. 2 min. Tilsæt porrer og svits i yderligere ca. 1 min. Hæld bouillon ved og lad suppen koge i ca. 20 min. - eller til grøntsagerne er møre. Blend suppen til den er jævn - enten med en stavblender eller i en almindelig blender. Kom suppen tilbage i gryden sammen med fløde, salt og peber. Bring suppen i kog og smag den til.

Bacondrys

Læg imens bacon i en tør pande og steg det ved kraftig varme i ca. 3 min. Skru ned og steg det færdigt ved jævn varme i ca. 5 min. Tag bacon af panden og lad det dryppe af på fedtsugende papir. Tør panden af og kom porrerne i, steg dem ved kraftig varme i ca. 4 min. Knus den stegte bacon let og tilsæt det til porrerne.

Server suppen med brød og bacondrys. Pynt med brøndkarse.

Kilde: Karolines Køkken®

Produkter i opskriften



Ærtesuppe

🍴 4 pers.



Ingredienser

2 løg, finthakket
2 fed hvidløg, finthakket
1 spsk olivenolie
500 g bælgede ærter
500-600 ml grøntsagsboullion
1 dl piskefløde
1 tsk tørret timian eller 3 spsk finthakket frisk timian
salt og friskkværnet peber

Topping

saltristede mandler, ristet sprød bacon, persille

Fremgangsmåde

Løg, hvidløg og olie kommes i en gryde og varmes op til middelvarme.

Steg løgene gyldne og bløde, men uden de tager farve.

Tilsæt ærter og timian, rør rundt og tilsæt boullion.

Lad det nu koge i 5-7 minutter, hvorefter det blendes, fx med en stavblender.

Smag til med fløde, en anelse salt og peber (husk at toppings også er ret salt).

Suppen anrettes med toppings af hakkede saltristede mandler, bacon og persille.

Nyd gerne denne ærtesuppe med godt