

Hot linsesuppe vegetar

Oppskriften gir 4 porsjoner.

Ingredienser:

- 1 stk finhakket løk
- 1 stk finhakket chili
- ½ stk finhakket kinesisk hvitløk
- 0,1 potte timian
- 4 stk gulrøtter
- 2 stk squash
- 2 stk paprika
- 1 stk liten kålrot
- ½ stk stangselleri
- litt ingefær (fersk eller tørket)
- 2 bokser hermetiske tomater
- ½ boks tomatpurè
- 4 dl ferdig kokte røde linser
- 1 liter vann
- 1-2 ts buljongpulver

Fremgangsmåte:

- Kutt gulrøtter, paprika, squash, kålrot og stangselleri i fine små biter. Finhakk løk, hvitløk, chili og timian.
- Fres løk, hvitløk, timian og chili i en gryte med litt olje. Tilsett resten av grønnsakene og bland godt sammen.
- Ha i tomater, vann og buljong. La suppen småkoke i ca. 20 minutter, og smak til med salt og pepper hvis det trengs.
- Tilsett de ferdig kokte linsene rett før serveri

Næringsberegning i porsjon:

Ingrediens	Mengde	Vekt	kJ	kcal	Fett	Karbohydrater	Fiber	Protein	Matvaretabellen
Buljongpulver	2,5 gram	2,5 g	15 kJ	4 kcal	0,1 g	0,2 g	0 g	0,4 g	ja
Vann, drikkevann	2,5 desiliter	250 g	0 kJ	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	ja
Linser, røde, hermetiske	1 desiliter	100 g	380 kJ	90 kcal	0,5 g	12,4 g	4,1 g	6,9 g	ja
Tomat, hermetisk	200 gram	200 g	174 kJ	40 kcal	0,4 g	6,6 g	2,4 g	1,6 g	ja
Tomatpuré, hermetisk	25 gram	25 g	89 kJ	21 kcal	0,1 g	3,6 g	0,6 g	1,2 g	ja
Ingefærrot, rå	1 cm rot	3 g	6 kJ	2 kcal	0 g	0,2 g	0,1 g	0,1 g	ja
Stangselleri, norsk, rå	50 gram	50 g	32 kJ	8 kcal	0,1 g	0,7 g	1,3 g	0,6 g	ja
Kålrot, kålrabi, norsk, rå	125 gram	125 g	186 kJ	44 kcal	0,1 g	8 g	3,4 g	1,1 g	ja
Paprika, rød, rå	0,5 stk	72,5 g	80 kJ	19 kcal	0,1 g	3 g	1,6 g	0,6 g	ja
Squash, zucchini, rå	0,5 stk	142,5 g	101 kJ	24 kcal	0,3 g	3,1 g	0,7 g	1,9 g	ja
Gulrot, importert, rå	1 stk	80 g	98 kJ	23 kcal	0,2 g	3,7 g	1,9 g	0,7 g	ja
Timian, rå	1 teskje[er]	1 g	4 kJ	1 kcal	0 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	ja
Hvitløk, rå	0,13 stk	5,85 g	26 kJ	6 kcal	0 g	1 g	0,1 g	0,5 g	ja
Chili, rød, rå	0,25 stk	1,75 g	3 kJ	1 kcal	0 g	0,1 g	0 g	0 g	ja
Løk, gul/rød, norsk, rå	40 gram	40 g	54 kJ	13 kcal	0 g	2,3 g	0,8 g	0,4 g	ja
Total		1099,1 g	1248 kJ	294 kcal	2 g	45 g	17,1 g	16 g	