

Tomat- og basilikumsuppe

Her får du en oppskrift på en nydelig tomatsuppe som kan varieres i uendelig mange former ved å endre hva du tilsetter og tilbehør.

Ingredienser

- 1 stk løk, finhakket
- 4 båter hvitløk, finhakket
- 2 stk gulrot, i små terninger
- 1 ss rapsolje
- 2 ss tomatpuré
- 2 bokser hakkede hermetiske tomater
- 4 dl kylling- eller grønnsaksbuljong (utblandet)
- ½ potte hakket frisk basilikum (tørket basilikum om du ikke har fersk)
- 2 stilker frisk timian
- ½ ts nykvernet pepper
- ½ ts sukker (kan sløyfes)



Fremgangsmåte

- Varm olje i en gryte og fres løk, hvitløk og gulrot noen minutter til grønnsakene er myke og blanke.
Tilsett tomatpuré og la den frese med i ca.1 minutt.
Hell i hakket hermetisk tomat og buljong, og kok opp.
- La suppen småkoke til grønnsakene er møre, ca. 10 minutter.
- Bland inn hakkede urter. Smak til med pepper, sukker og salt

For å få et mer fullverdig og mettende middagsmåltid, se tipsene under. Suppen kan serveres i uendelig mange varianter:

- Tilsett flere grønnsaker/urter/krydder du liker
- Tilsett skinke/kylling/magert kjøtt
- Tilsett egg
- Tilsett fullkornspasta, fullkornsrís, byggris, bønner eller linser
- Server med grovt brød/ grove rundstykker
- Server med grove pannekaker/grove vafler
- Strø litt lett hvitost på toppen

Oppskriften og bildet er hentet fra Matprat.no