

# Grønn linsesuppe à la Barbara

Herlig grønn linsesuppe med Barbara's personlige touch! Oppskriften gir 6 porsjoner.

## Ingredienser:

- 500 g strimlet oksekjøtt eller svin (kan bruke trimmings)
- 1,5 pk grønne linser (legges i bløt 1 time før)
- 200 g potet
- 200 g gulrot
- 1 stk stor løk
- 1 stk stor kinesisk hvitløk
- 1 stk chili
- 1 ts malt pepper
- 1 ts salt
- ½ bunt bladpersille
- 1 ss oregano
- 2 ss eddik
- 1-2 ss søtningsmiddel



## Fremgangsmåte:

- Kutt potet, gulrot og løk i små biter. Hakk kinesisk hvitløk, chilli og bladpersille.
- Brun kjøttet i en god varm gryte med litt olje, og tilsett løk, hvitløk, chilli og oregano.
- Når kjøttet er ferdig brunet/stekt, tilsettes potet, gulrot og linser (husk å helle av bløtevannet).
- Ha i vann slik at det dekker alt. Tilsett salt, pepper og smak til med eddik og søtning.
- La det koke på svak varme til grønnsakene og kjøttet er mørt.
- Ha i hakket bladpersille rett før servering.

## Næringsberegning 1 porsjon :

Ingrediens	Mengde	Vekt	kJ	kcal	Fett	Karbohydrater	Fiber	Protein	Matvaretabellen
Eddik, 7 %	3,5 gram	3,5 g	1 kJ	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	ja
Oregano, tørket	0,5 teskje[er]	0,5 g	5 kJ	1 kcal	0 g	0,1 g	0,2 g	0 g	ja
Persille, norsk, rå	1 gram	1 g	1 kJ	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	ja
Chili, rød, rå	1 gram	1 g	1 kJ	0 kcal	0 g	0,1 g	0 g	0 g	ja
Potet, lagringspotet, rå	33 gram	33 g	112 kJ	26 kcal	0 g	5,6 g	0,5 g	0,6 g	ja
Hvitløk, rå	7,5 gram	7,5 g	34 kJ	8 kcal	0 g	1,2 g	0,2 g	0,6 g	ja
Løk, gul/rød, norsk, rå	30 gram	30 g	41 kJ	10 kcal	0 g	1,7 g	0,6 g	0,3 g	ja
Gulrot, kokt	33 gram	33 g	50 kJ	12 kcal	0 g	2,2 g	0,9 g	0,2 g	ja
Linser, grønne og brune, tørre	1 porsjon[er]	85 g	1102 kJ	261 kcal	1,7 g	35,4 g	9,5 g	21,3 g	ja
Svin, flatbiff, rå	85 gram	85 g	371 kJ	88 kcal	1,4 g	0 g	0 g	18,7 g	ja
<b>Total</b>		<b>279,5 g</b>	<b>1718 kJ</b>	<b>406 kcal</b>	<b>3,3 g</b>	<b>46,3 g</b>	<b>12 g</b>	<b>41,9 g</b>	