



# Blomkålsuppe

4 porsjoner

Ingredienser:

- 2 stk blomkål
- 8 dl vann
- 2 stk hønsebuljong (evt. grønnsaksbuljong)
- 1 stk gul løk
- 2 dl skummet melk
- 1 dl matfløte (10% fett)
- 1 ss olje til steking
- Salt
- Pepper

Fremgangsmåte:

1. Finhakk løk. Rens og kutt blomkål i buketter.
2. Ha oljen i en gryte og fres løken til blank, ca 2 minutter. Tilsett deretter blomkål, buljongterninger, vann og melk, kok opp.
3. La småkoke under lokk til blomkålen er mør, ca 20 minutter.
4. Ta ut noen blomkålbuketter fra suppen og kjør resten av suppen jevn med en stavmixer. Hvis du synes suppen er for tykk, kan du spe på med litt mer fløte. Hvis den er for tynn, kan du jevne med litt maizena.
5. Rør inn matfløte og smak til med salt og pepper.
6. Fordel blomkålbuketter i suppeskåler og hell over suppen.
7. Server med 1-2 brødsiver med lettsmør.

Næringsberegning per pers (uten brød):

143 kcal, 6g fett, 18g karbohydrater (hvorav 6.3g kostfiber), 8g protein, 3g salt.