



Purre- og potetsuppe

Til 4 porsjoner

Ingredienser :

- 0.5 stk purre i biter
- 3 båter hakket hvitløk
- Ca. 500g poteter
- 1 L utblandet hønsbuljong
- 2 dl skummet melk
- 2 ss olje (f.ex oliven eller raps).

Fremgangsmåte:

- Vask purre godt og del i biter. Skrell poteter og skjær i store terninger.
- Surr purre, potet og hvitløk i oljen til det er mykt og blankt.
- Hell på den utblandede buljongen, kok opp og senk varmen. La suppen småkoke til potetene er helt møre.
- Bruk stavmikser eller kjør suppen i foodprosessor til den er helt glatt. Tilsett fløte og kok opp. Smak til med salt og pepper.
Server suppen med 1-2 brødskeer med lettsmør.
Om suppen blir for tykk, kan du justere konsistensen med litt kald buljong eller vann.

Næringsinnhold per porsjon (uten brød):

171 kcal, 5g fett, 28g karbohydrater (hvorav 3g fiber), 5g protein.