

# Rød linsesuppe

Til 4 personer

Ingredienser :

- 1 liter vann
- 2 bx a 390g hakkede tomater
- 4 dl røde linser
- 4 stk gulrøtter
- 2 stk paprika
- ½ stk fennikel
- ½ sellrirot
- 100 g purreløk
- 2 ss grønnsaksblanding
- 1 ss timian
- ½ ss oregano



Fremgangsmåte:

Kutt gulrøtter, paprika, fennikel, sellerirot og purreløk i små biter. Bland sammen alle ingrediensene i en gryte og la suppen småkoke i ca 20 min. Smak til med salt og pepper hvis de trengs.

Kan serveres med foccacia

Næringsberegning per porsjon:

217 kcal, Fett 1,5 g, Karbohydrat 32 g, Kostfiber 14,4 g, Protein 11,5 g, Salt 0,75g