

# Tomatsuppe

4 personer

## Ingredienser:

- 150g gul løk (ca 1 stk)
- 300g squash (ca 1 stk)
- 400g hakkede tomater (1 boks)
- 150g selleri
- 150g gulrot (ca 2 stk)
- ½ ts pepper
- ½ - 1 ts basilikum
- 12 dl vann
- 2 store buljongterninger
- Salt etter smak

## Fremgangsmåte:

1. Skrell grønnsakene og hakk dem til ønsket størrelse (f.ex terninger eller skiver).
2. Kok opp halvparten av vannet med buljongterningene, tilsett grønnsakene og hakkede tomater. La koke i 15-20 min.
3. Ta opp 2 dl av grønnsakene med en øse. Hell resten av grønnsakene i en mikser, eller bruk en håndmikser direkte i gryten og kjør suppen til den er glatt. Tilsett resten av vannet og de hele grønnsakene du tok opp med øsen, og la alt få et oppkok.
4. Ha i pepper, basilikum. Tilsett evt. salt etter smak (dette er ikke nødvendigvis et behov, da buljongterningene inneholder mye salt).
5. Strø over klippet persille.
6. Server med 2 store brødsiver og litt lettsmør.



## Næringsberegning per porsjon

(med brød og smør):

337 kcal, 7g fett, 58g karbohydrater (hvorav 14g sukker og 10g fiber), 16g protein, 4g salt.