

Tomatsuppe



(4 porsjoner)

1 stk. løk finhakket

2 båter finhakket hvitløk

2 ss olivenolje til steking

4 ss tomatpure

2 bokser hakkede hermetiske tomater

1 stk. gulrot finhakket

8 dl vann

2 stk. grønnsaksbuljong

1 ss sukker (smak til)

Smak til med salt og pepper

Fres løk, hvitløk og gulrot i olivenolje i noen minutter.

Tilsett tomatpure, og la det surre ett minutt.

Ha deretter i hakket tomat, vann, buljong og sukker.

Kok opp og la det småkoke i ca. 15 minutter.

Kjør suppen til ønsket konsistens med stavmikser.

Smak til med salt og pepper.

Næringsinnhold	per 100 g	per porsjon (ca. 500g)
Energi (kcal)	27,8	139
Fett (g)	1,12	5,6
Karbohydrater (g)	3,3	16,5
Fiber (g)	0,8	4
Protein (g)	0,65	3,3