



Tomatsuppe med Bone Broth

Tomatsuppen er hurtigere at lave end man tro. Den er nærende, mættende og indeholder få kalorier. Her er en opskrift til 2 personer hvor vi tilsætter økologisk bone broth. Hvis man laver lidt ekstra, kan det fint stå på køl til næste dag - blot man sørger for at varme det op. Alternativt kan man fryse suppen. Suppe behøver man ikke kun spise til frokost og aften. I mange lande i Asien er det udpræget at man spiser en suppe til morgenmad.

Du skal bruge:

- 3 glas/dåser flåede tomater
- 1 lille tomatpure
- 2 hakkede løg - gerne skalotteløg
- 1 rød peberfrugt i tynde strimler
- 1 gulerod skåret i små stykker
- 2 fed pressede hvidløg
- 250-500 ml økologisk bone broth fra okse eller kylling.
- 1 tsk. sød paprika
- Olivenolie
- Salt
- Peber
- Evt. basilikum, oregano eller persille

Fremgangsmåde:

Løg og gulerødder tilsættes i gryden i olivenolie og steger indtil de bliver brune og bløde. Har man andre rodfrugter kan disse også bruges. Rør i gryden jævnlige. Tilsæt de pressede hvidløg, peberfrugt strimler, peber og paprika og steg videre i 1-2 minutter. Hvidløgene skal helst ikke blive brændte. Tilsæt de flåede tomater, tomatpure og bone broth. Lad det koge i minimum ca 10 minutter. Tag en stavblender og purér suppen så den bliver fin og cremet. Lad den varme videre i et par minutter og tilsæt evt basilikum, persille eller oregano. Eventuelt kan man til sidst tilsætte 1-2 dl fløde efter smag og behag. Så kommer den gode del for kokken: Smag til med salt.

Serveres med godt brød eller man kan tilsætte færdig kogt pasta eller ris.

Velbekomme !