

Jordkoksuppe

med æble, rødløg og grønkålschips



Ingredienser

Suppe

- 300 g jordkokker
- 2-3 kartofler (150 g)
- 1 spsk. rapsolie
- 1 rødløg
- 1 fed hvidløg
- 1 æble
- 1 spsk. friskrevet ingefær
- 2 tsk. karry
- 750 ml grønsagsbouillon
- 1 dåse kokosmælk (400 ml)
- Salt og peber

Grønkålschips

- 6-7 grønkålsblade
- 1 spsk. olie
- Limesaft
- Salt og peber

Sådan gør du

1. Rens jordkokker med en skurebørste, skær dem i skiver. Skræl kartofler og skær dem i tern. Steg jordkokker og kartofler i olie ved middelhøj varme.
2. Rens løg og hvidløg. Skær løg i tern og pres hvidløg.
3. Skyl æble og skær i tern med skrællen på.
4. Rens ingefær og riv det fint.
5. Tilsæt karry, løg, hvidløg, æble og ingefær til løg og hvidløg og lad det hele stege i 3-4 minutter.
6. Tilsæt bouillon og lad suppen småkoge til grønsager kan blendes. Imens laves grønkålschips.
7. Varm ovnen op til 170 grader.
8. Rib grønkål (fjern blade fra stokken) og riv i små stykker. Vend med olie, limesaft, salt og peber og læg på bageplade med bagepapir. Rist i ovnen ca. 10-15 min. Hold øje med de ikke brænder på!
9. Blend suppen til den ønskede konsistens og tilsæt kokosmælk. Varm igennem og smag til med salt og peber. Server med grønkålschips på toppen.

VELBEKOMME!

NØGLEINGREDIENSER



Inulin

Jordkokker er rige på inulin, der er et præbiotisk stof, der er gavnligt for din tarmsundhed.



A-vitamin

Grønkål indeholder bl.a. A-vitamin, der er godt for dit syn og dit immunforsvar.



B6-vitamin

Rødløg indeholder B6-vitamin, der har betydning for immunsystemet og dannelse af antistoffer.

ENERGIINDHOLD (SUPPE INKL. GRØNKÅLSCHIPS)

81 KCAL PR. 100 GRAM

FEDT	6,1 g
heraf mættede fedtsyrer	4 g
KULHYDRAT	5,4 g
heraf sukkerarter	1,6 g
KOSTFIBRE	1,2 g
PROTEIN	1,3 g

398 KCAL PR. PERSON

FEDT	30 g
heraf mættede fedtsyrer	20 g
KULHYDRAT	27 g
heraf sukkerarter	7,9 g
KOSTFIBRE	5,8 g
PROTEIN	6,4 g