

Opskrifter på hjemmelavede supper



Suppe er let at spise. Det fylder ikke så meget i maven som et almindeligt måltid. Hvis din appetit er mindre end den plejer kan det være en god ide at spise suppe. Suppe kan også bruges som et mellemmåltid.

Den hurtige suppe (1 portion)

1 brev Knorr Koppen f.eks. Asparges suppe

Varm forsigtig 2 dl sødmælk op i en gryde til det begynder at koge let.

Hæld posen indhold i et stort krus og tilsæt mælken.

Pisk pulveret ud med en gaffel.

Lidt af mælken kan evt. erstattes med piskefløde.

pr.1 dl: 270 kJ og 4 gram protein

Gulerodssuppe (2 portioner)

200 g gulerødder

1 porre

2 spsk. olie

3½ dl hønse-/grønsagsbouillon

100 g flødeost naturel

salt og peber

Skær gulerødderne i små stykker og porren i ringe.

Varm olien i en gryde og svits gulerødder og porre heri.

Tilsæt bouillon og kog i 15 minutter til grønsagerne er møre.

Blend suppen, tilsæt flødeost og giv suppen et opkog.

Smag til med salt og peber.

pr.1 dl: 415 kJ og 2,3 gram protein

Ærtesuppe med bacon (2 portioner)

1 løg
50 g røget bacon i strimler
1 spsk. olie
3½ dl vand
1 kvist timian
200 g frosne ærter
2 pasteuriserede æggeblommer (1 bæger)
salt og peber

Hak løg og skær bacon i små stykker.

Varm olie i en gryde og svits løg og bacon i 3-4 minutter.

Tilsæt vand og timiankvist. Lad suppen koge 10 minutter.

Tilsæt ærter og kog yderligere i 15 minutter.

Fjern timiankvisten, blend suppen.

Bring suppen i kog.

Kog de pasteuriserede æggeblommer i en skål og rør ½ dl af den varme suppe i.

Pisk æggeblommerne i suppen under omrøring og tag straks fra varmen. Den må ikke koge - så skiller den.

Smag til med salt og peber.

Kan evt. serveres med cremefraiche på toppen

pr.1dl: 370 kJ og 4,1 gram protein

Tomatsuppe (2 portioner)

½ løg
250 g cherrytomater fra dåse uden væde
50 g røde linser
2 spsk. olivenolie
2 dl hønsebouillon
½ dl sødmælk
½ dl piskefløde

Skær løg i små stykker.

Skyl linserne i flere hold vand og se efter urenheder.

Varm olien i en gryde og svits løgene 5 – 10 minutter.

Tilsæt tomaterne og lad det simre yderligere i 5 minutter.

Tilsæt linser og bouillon. Kog suppen under låg i 20 minutter.

Blend suppen. Tilsæt mælk, fløde og evt. noget af tomatlagen.

Giv suppen et opkog og smag til med salt og peber.

Serveringsforslag:

Server evt. med revet parmesanost eller cremefraiche på toppen. pr.1 dl: 570 kJ og 3 gram protein

Proteinrig varm bouillon

1 æggeblomme (pasteuriseret)

2 spsk. piskefløde

2 dl kogende vand

½ bouillon terning

Opløs bouillonterning i kogende vand

Pisk æg og fløde sammen og hæld det forsigtig i den i den varme bouillon. Drikken må ikke koge

pr. 1 dl: 375 kJ og 2 gram protein