



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Vegetarisk potet- og purresuppe med egg, krydrede bønner og sprø kjerner

Potet- og purreløksuppe

1 stk bakepotet
1 stk purre
1 stk selleristang
100 g spinat
1 stk hvitløksfedd
2 pakker grønnsaksbuljong
75 g crème fraîche
8-9 dl vann ^B
1 ts olje ^B

Smilende egg

2 stk egg

Grove bagetter

½ pakke grove bagetter

Krydrede bønner

1 pakke borlottibønner
½ pakke røkt chilimix
½ ss olivenolje ^B

Sprø kjerner

½ pakke kjerneblanding

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Suppe: 400 g Egg: 1 stk
Bønner 50 g Kjerner: 10 g
Energiinnhold: ca. 450 kcal.
Inkludert 30 gram bagett
520 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft, og kok opp vann i en kjele til eggene.

2. **Potet- og purreløksuppe:** Skrell og kutt poteten i terninger. Kutt purren i to på langs, skyll den godt innvendig, og kutt den i skiver. Skyll og kutt selleristangen i skiver. Skyll spinaten og la den renne av seg i en sil. Skrell og finhakk hvitløken. Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek potetternene, purren, selleristangen og hvitløken i omtrent 4 minutter, til grønnsakene er blanke. Tilsett grønnsaksbuljongen og 8 dl vann, og kok opp. Kok suppen i omtrent 15 minutter, eller til potetternene er møre.

3. **Smilende egg:** Kok eggene i 7-8 minutter, da er de smilende. Skyll og skrell eggene i kaldt vann. Del dem i to før servering.

4. **Grove bagetter:** Stek bagettene i 6 minutter.

5. **Krydrede bønner:** Skyll bønnene i kaldt vann. Bland sammen bønnene, ønsket mengde av chilimiksen og ½ ss olivenolje i en bolle (se tips).

6. **Sprø kjerner:** Varm opp en tørr stekepanne til middels høy varme, og rist kjerneblanding i 2-3 minutter, til den er litt gyllen.

7. **Potet- og purreløksuppe, fortsettelse:** Ha spinaten og crème fraîche i suppen, og kjør den jevn med en stavmikser. Juster konsistensen på suppen med mer vann hvis den blir for tykk. Smak til med salt og pepper. God middag!



TIPS!

Tilsett litt eple- eller hvitvinseddik i suppen for mer syrlighet. Stek bønnene i stekepannen eller ovnen med oljen og krydderet i omtrent 10 minutter, og vend inn gressløken ved servering.