



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Italiensk bondsoppa med nötfärs, parmesan och färsk basilika

Bondsoppa

Morot 2 st
Gul lök 1 st
Selleristjälk 1 st
Vitlök 2 klyftor
Tomat 1 st
● Olivolja 1 tsk
Nötfärs 250 g
● Salt ¼ tsk
Örtmix 1 förp
Tomatpuré 1 förp
Vitvinsvinäger 15ml 1 påse
● Vatten 4 dl
Kycklingbuljong 1 påse
Riven parmesan 30 g

Till servering

Surdegspavé 2 st
Basilika 20 g

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 180°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. Tillaga surdegspavé enligt anvisning på förpackningen.
3. **Förberedelse soppa:** Skala och skär morötter i sneda skivor, ca 2 cm tjocka. Grovhacka gul lök och skär selleristjälk i tunna skivor. Finhacka vitlök och tärna tomat.
4. **Bondsoppa:** Hetta upp olivolja i en stekgryta. Fräs nötfärs ca 2 min. Tillsätt morot, lök, selleri och vitlök, fräs ytterligare 1 min. Krydda med salt, svartpeppar och örtmix. Blanda ner tomatpuré, tomater, vitvinsvinäger, vatten och kycklingbuljong. Låt sjuda på medelvärme ca 10 min.
5. Dra grytan från värmen och blanda ner riven parmesanost. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
6. Strimla färsk basilika. Häll upp soppa i djupa skålar. Toppa soppan med basilika och servera med surdegspavé.