



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

Krämig rotfruktssoppa med pepparrotscrème

Rotfruktssoppa

Morot 2 st
Rotselleri 150 g
Palsternacka 1 st
Purjolök ½ st
Vitlök 2 klyftor
● Olivolja 1 tsk
● Vatten 5 dl
Torkad timjan 1 förp
Grönsaksbuljong 1 påse
Färskost ½ förp
Citron ½ st

Pepparrotscrème

Pepparrot ½ st
Färskost ½ förp

Till servering

Surdegspavé 2 st
Frömix 1 förp

Att ha hemma ●

Olivolja, Svartpeppar,
Vatten

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Rotfruktssoppa:** Skala och tärna morötter, rotselleri och palsternacka smått (eller se tips). Strimla purjolök. Skiva vitlök tunt.
3. Hetta upp olivolja i en stekgryta och fräs allt ca 3 min. Tillsätt vatten, torkad timjan och grönsaksbuljong. Sjud under lock ca 15 min, tills rotfrukterna är mjuka.
4. **Pepparrotscrème:** Skala och finriv 1-2 msk pepparrot. Lägg i en skål och blanda med färskost. Tänk på att färsk pepparrot varierar i styrka, så smaka dig fram.
5. Värm surdegspavé enligt anvisning på förpackningen.
6. **Rotfruktssoppa:** Ta soppan från värmen och rör ner färskost. Smaka av med pressad citronsaft (ca 1 msk) och lite nymald svartpeppar.
7. Toppa rotfruktssoppan med frömix. Servera med surdegspavé och pepparrotscrème.

TIPS! Har du ont om tid? Grovriv rotfrukterna istället för att tärna dem.