



Receptförslag: Soppor

Kycklingsoppa med chili och lime



4 port

Ingredienser

- 150,0 gram Purjolök
- 2,0 st Morot medelstor
- 2,0 st Paprika röd
- 2,0 tsk Ingefära färsk riven
- 2,0 tsk Chilipeppar färsk
- 2,0 klyfta Vitlök
- 1,0 msk Olivolja

- 3,0 msk Kycklingfond
- 10,0 dl Vatten kranvatten
- 400,0 gram Kyckling bröstfilé rå u. skinn
- 1,0 st Lime (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1. Ansa och strimla purjolöken, skär morot, paprika och kyckling i bitar. Finhacka chilipeppar och vitlök och riv ingefäran.
2. Hetta upp olivoljan i en gryta och fräs grönsaker och kryddor på medelvärme ett par minuter.
3. Tillsätt vatten, fond och kycklingbitar och koka upp. Ta bort eventuellt skum som bildas. Låt sjuda ca 15 minuter eller tills morötterna och kycklingen är kokta.
4. Smaksätt med rivet skal och saft från en limefrukt plus eventuellt salt och peppar.

TIPS

Använd valfria grönsaker från frysen så blir soppan supersnabb att tillaga.

Gulaschsoppa med köttfärs



4 port

Ingredienser

- 1,0 st Lök gul
- 4,0 st Potatis rå medelstor
- 1,0 st Paprika röd
- 200,0 gram Vitkål
- 300,0 gram Nötfärs fett 5% rå
- 2,0 msk Rapsolja berikad
- 8,0 dl Vatten kranvatten
- 2,0 tärning Köttbuljong pulver tärning
- 500,0 gram Tomat krossad konserv. m. lag

Tillagningsinstruktioner

1. Skala lök och potatis. Dela och kärna ur paprikan. Ansa kålen. Skär alla grönsaker i träningar.
2. Bryn köttfärsen i hälften av oljan i en gryta eller kastrull. Lägg åt sidan.
3. Fräs grönsakerna i resten av oljan. Tillsätt köttfärs, vatten, buljongtärningar, krossade tomater, peppar och eventuellt ett par teskedar kummin. Koka sakta ca 15 minuter eller tills potatisen är mjuk.
4. Smaka av med mer salt och kryddor om det behövs.

Potatissoppa med purjo och majs



4 port

Ingredienser

- 500,0 gram Potatis rå medelstor
- 200,0 gram Purjolök
- 280,0 gram Majskorn konserv. u. lag
- 2,0 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
- 10,0 dl Vatten kranvatten
- 3,0 msk Persilja blad
- 2,0 msk Olivolja extra jungfruolja

Tillagningsinstruktioner

1. Skala potatisen och skär i bitar. Ansa och skölj purjolöken noggrant och strimla den.
2. Lägg alla ingredienser i en gryta och koka tills potatisen är mjuk, ca 5-10 minuter.
3. Ta av grytan från spisen och mixa soppan slät. Späd eventuellt med mer vatten.
4. Sätt tillbaka grytan på spisen och koka ytterligare 2 minuter.
5. Smaka av med salt, peppar och riven muskot.



Enkel grönsakssoppa

2 port



Ingredienser

- 1,0 st Purjolök
- 2,0 st Potatis rå stor
- 2,0 st Morot medelstor
- 0,5 msk Rapsolja
- 1,0 msk Tomatpuré konc. konserv.
- 2,0 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
- 8,0 dl Vatten kranvatten

Tillagningsinstruktioner

1. Ansa, skölj och strimla purjolöken. Skala potatis och morot. Skär potatis i större bitar och morötter i mindre bitar på grund av olika koktid.
2. Fräs purjolöken och tomatpurén i oljan på låg värme. Löken ska inte blir brynt.
3. Tillsätt vatten, buljongtärningar eller fond, potatis- och morotsbitar. Koka upp och låt sjuda ca 10-15 min eller tills rotsakerna just mjuknat.

VARIATION

- a) Potatis och morot går att byta ut eller komplettera med andra rotfrukter som palsternacka, kålrot och rotselleri.
- b) Broccoli och blomkål blir också gott i en grönsakssoppa, men de har kortare koktid än rotfrukter och därför kan du vänta med att tillsätta dem tills det är ca 3-5 min kvar av koktiden.
- c) Tillsätt gärna färska eller torkade örter som persilja eller timjan.
- d) Vill du ha sting i soppan så blir det gott att tillsätta lite sambal oelek.





Fänkålssoppa med citron



4 port

Ingredienser

- 250,0 gram Fänkål
- 0,5 st Purjolök
- 3,0 klyfta Vitlök
- 1,0 msk Rapsolja
- 8,0 dl Vatten kranvatten
- 2,5 dl Matlagingsbas m. havre fett 13%
- 1,0 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
- 2,0 msk Citronjuice färskpressad
- 0,3 tsk Cayennepeppar
- 0,5 tsk Joderat salt
- 0,3 tsk Svartpeppar
- 2,0 msk Persilja blad

Tillagningsinstruktioner

1. Skala och hacka fänkål, purjolök och vitlök och fräs i rapsolja i en stor kastrull.
2. Tillsätt vatten, buljongtärning och havregrädde och låt puttra i 20 minuter.
3. Tillsätt pressad citron, cayennepeppar och saffran och mixa soppan. Smaka av med salt och peppar. Strö hackad persilja över soppan innan servering.

TIPS

Om du tycker soppan blir för tunn kan du reda den med lite maizena. Blanda 1-2 msk maizena i lite kallt vatten och häll i lite i taget i den heta soppan under omrörning.





Broccolisoppa med färskost



4 port

Ingredienser

- 600,0 gram Broccoli
- 12,0 dl Vatten kranvatten
- 2,0 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
- 200,0 gram Färskost fett ca 10% typ Philadelphia Light

Tillagningsinstruktioner

OBS! Välj gärna en smaksatt färskost, exempelvis med vitlök och örter.

1. Koka upp vatten och buljongtärning och häll i broccolin. Låt koka i ca 5 minuter eller till broccolin är mjuk.
2. Mixa soppan och tillsätt färskost så den får smälta. Späd med vatten om du vill ha soppan tunnare. Smaka av med salt och peppar och värm upp den om det behövs.

TIPS

En termos soppa är väldigt bra att ha med som mellanmål. Den här broccolisoppan är väldigt enkel att tillaga och blir extra fyllig och god med färskosten. Den går förstås att hoppa över om man vill.



Kycklingsoppa från Balkan



4 port

Ingredienser

- 440,0 gram Kyckling kött rå u. skinn (
- 1,0 st Lök gul
- 400,0 gram Potatis rå
- 2,0 msk Rapsolja
- 3,5 msk Tomatpuré konc. konserv.
- 400,0 gram Grönsaksblandning m. ärtor bönor morot blomkål typ sommargrönsaker frysvara
- 10,0 gram Vegeta Allkrydda
- 10,0 dl Vatten kranvatten

Tillagningsinstruktioner

1. Hacka löken och skär kycklingen i små bitar. Skala potatisen och skär i bitar.
2. Hetta upp en gryta lämplig för soppa på medelvärme och fräs löken i oljan. Tillsätt kycklingen och stek några minuter.
3. Tillsätt tomatpuré och lite vatten och rör om.
4. Tillsätt de frysta grönsakerna, vatten och vegeta (går att ersätta mot grönsaksbuljongtärningar). Koka i ca 10-15 min eller tills potatisarna är mjuka.
5. Red eventuellt soppan med lite maizenastärkelse utrört i kallt vatten.

Smaka ev. av med salt och peppar. Toppa gärna med dill eller persilja.

Variera med andra grönsaker.

www.shape4life.se



DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE

Helen Odenäng –Din Personliga tränare/Kostrådgivare/Livsstilscoach/Löpcoach/Massör/

070-6060933

info@shape4life.se

helendinpt@gmail.com

www.shape4life.se

www.kalmarkroppsbalans.se

www.stockholmkroppsbalans.se

www.body4balance.se

Facebook – Kalmarkroppsbalans - Stockholmkroppsbalans

Facebook - Shape4life

Instagram - helen_dinpt

www.shape4life.se



DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE