



Krämig tomatsoppa

Antal: recept_2018_09_18_10

Man kan göra massor av olika soppor, men ibland är det skönt med en lite enklare, som både är snabb att laga och inte kräver så många ingredienser, men som ändå blir ljuvligt god. Även denna soppa byggs på en klassisk grund med lök, vitlök, tomater och kokosmjölk.

Pris: 1 kr

2 gula/röda lökar
2 vitlöksflytor
500 g passerade tomater
500 g krossade tomater
1 burk kokosmjölk (400 ml)
2 gröna paprikor
Svartpeppar
Oregano
Chilipulver
Timjan
Salt

+ Extra
Solrosfrön
Pumpakärnor

Skala och hacka löken i mindre bitar. Finhacka vitlöken.

Stek lök och vitlök i lite vatten tills de fått fin färg.

Häll i passerade och krossade tomater och en burk kokosmjölk. Rör om och höj temperaturen på spisen.

Krydda soppan med svartpeppar (lagom), oregano (mest), chilipulver, timjan och lite salt.

Smaka av senare och komplettera vid behov.

Låt soppan koka och hacka 2 paprikor i mindre bitar och häll i soppan.

Ta fram stekpannan och värm den på full effekt. Ta fram dina solrosfrön och pumpakärnor och häll några nävar av varje tillsammans med lite salt i pannan som du sen sänker rejält eller stänger av. Vänd fröna i pannan tills de fått lite färg.

När soppan kokat färdigt, avnjut den med lite bladgrönsaker och dina rostade frön.