



Sötpotatis- och grönkålssoppa

Antal: 2018_09_18_05

Soppor är snabblagade och trevliga måltider som funkar extra fint en kallare höst- eller vinterdag. Just denna soppa är dessutom ganska mättig och mättande. Grönkålen ger dig ett bra tillskott av järn och C- och A-vitamin. Eventuella rester funkar fint i matlåda. Toppa gärna rätten med lite färska blandgrönsaker t.ex. babyspenat.

Pris: 1 kr

1 röd lök
1 gul lök
2-3 skivor vitlök
3 snittstora sötpotatisar
80-90 gram grönkål
1 burk kokosmjölk
Svartpeppar
Salt

Skala och hacka löken i små bitar. Finhacka vitlöken.

Skölj och skala sötpotatisarna, hacka i lagom stora bitar. Skölj kålen och lägg i en skål så länge.

Stek lök och vitlök i lite vatten tills de fått fin färg. Håll i 2-3 dl vatten och en burk kokosmjölk. Hög temperaturen på spisen. Håll i sötpotatisen. Låt koka under lätt omrörning.

Tillsätt grönkålen och blanda den med potatisen, det ska vara en bra blandning av ingredienserna när man rört om ett lite. Tillsätt den mängd vatten du tycker passar i soppa.

Krydda soppan med svartpeppar och lite (fling-) salt, smaka av senare och komplettera vid behov.