



Grönkålsoppa med potatis och avokado

Antal: recept_2019_01_13

Här får du en god, fyllig soppa baserad på grönkål och potatis. Perfekt som kvällsmål eller till lunch serverad med gott bröd till. Grönkål är en nyttig grönsak som bland annat är rik på järn, lutein, C-vitamin och A-vitamin. Man kan ha den i till exempel soppor, sallader eller smoothies.

Pris: 1 kr

Soppan:

2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
3 normalstora potatisar
1 grönsaksbuljong
10 dl vatten
2 dl sojagrädde (eller annan växtbaserad)
1 msk limesaft
500 g fryst grönkål
1 avokado
Salt, peppar, ingefära

Toppings:

Hampafrön
Babyspenat

Skala gul lök och vitlök, skär löken i skivor och finhacka vitlöken.
Häll en skvätt vatten i en gryta och stek löken på medelhög värme.

När löken är lagom stekt, häll i allt vatten och låt koka upp. Ha i en grönsaksbuljong samt lite salt och svartpeppar och ev. lite ingegära (frivilligt).

Skala potatisen och dela den i mindre bitar. Ha dessa i det kokande vattnet och koka i ca. 15 minuter, tills potatisen börjar bli mjuk. Tillsätt sojagrädden samt en skvätt limesaft (frivilligt).

När potatisen är mjuk, häll över grönkålen och låt det koka på svag värme i några minuter till, dela en avokado och ha i fruktköttet.

Mixa soppan slät med en stavmixer. Har du ingen stavmixer går det att mixa den i matberedare, alternativt skär innehållet i mindre bitar innan du kokar det.

Toppa soppan med till exempel hampafrön och babyspenat och ät den med lite gott bröd till.