inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

4 port

Grönsaker, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Vegetariska

BLOMKÅLSSOPPA MED ROSTAD VITLÖK OCH BASILIKA

Ingredienser

Blomkålssoppa

3 msk fond *(grönsaks)*
15 dl vatten
$^{1}/_{2}$ st lök, gul
6 klyftor vitlök
1,5 huvud blomkål
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar
1,5 dl creme fraiche

Basilikaolja

$^{1}/_{2}$ dl olivolja
1 kruka basilika
$^{1}/_{2}$ klyfta vitlök

Tillbehör

4 skivor grovt bröd

Gör så här

1. Sätt ugnen på 225 grader. Koka upp vattnet med grönsaksfonden.

2. Skala och dela vitlöksklyftor på mitten och skär löken i stora bitar. Lägg dem i en liten ugnsform och rosta dem gyllenbruna i ugnen ca 6 min.

3. Under tiden delar du blomkålen i buketter och småkokar i buljongen 5 minuter. När den rostade löken och vitlöken fått en gyllenbrun färg tillsätter du även detta i soppan och kokar några minuter till.

4. När blomkålen känns mjuk mixar du soppan med en stavmixer eller liknande till en krämig konsistens. Blanda ner crème fraiche och smaka av med salt och peppar.

5. Basilikaoljan: Mixa ihop olja, basilika och vitlök. Salta efter smak.

6. Servera soppan med basilikaoljan och bröd.

Näringsinnehåll:

Kalorier: 397 kcal

Kolhydrater: 33 g

Protein: 14 g

Fett: 23 g