

inköpslistan.se

Av: Eva Johansson Lönn

- 4 port
- Grönsaker, Huvudrätt, Lättlagat

BULGARISK LINSSOPPA

Ingredienser

2 dl linser, röda *(eller gröna)*
2 st lök, gul *(hackade)*
1 msk olivolja
(alt raps eller solrosolja)
1 liter buljong, grönsak *(eller höns)*
1 msk paprikapulver
4 krm salt
1 st lagerblad
1 klyfta vitlök *(till 2, hackade)*
1 burk tomater, krossade *(ca 400 g)*
1/2 tsk socker
1/2 tsk äppelcidervinäger
(valfri vinäger)
1 tsk timjan *(stött, om så önskas)*

Gör så här

Sklölj linserna väl. Fräs löken mjuk i oljan i en gryta. Tillsätt vatten, buljongtärning, linser, paprikapulver, salt, lagerblad, vitlök och tomater med spad.

Koka under lock på svag värme tills linserna är mjuka (röda linser 8-10 min, gröna 30-40 min, gröna blötlagda 20-30 min).

Smaka av den färdiga soppan med socker, vinäger och eventuellt mer salt. Späd med lite vatten om soppan verkar tjock. Den kan också kryddas med timjan.

Orientalisk variant: Uteslut socker och vinäger och tillsätt istället 1 tsk stött spiskummin, 1 tsk kanel, 1/2 tsk kajennpeppar och 2 msk tomatpuré samt valfria grönsaker (t.ex. 1 morot, 2 paprikor, 2 selleristjälkar, 3 msk hackad persilja).