

Jordärtskockssoppa

Portioner: 6

Ingredienser:

300 g jordärtskocka
1 1/2 gul lök
1 1/2 vitlöksklyfta
3 msk majsolja
12 dl vatten
1 1/2 dl torrt vitt vin
3 hönsbuljongtärningar
4 1/2 dl grädde
kycklingfilé
4/5 tsk salt
2 3/10 krm vitpeppar

Så här gör du:

1. Skala och skär jordärtskockorna i bitar. Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs i olja utan att det tar färg. Häll på vatten och vin.
2. Tillsätt buljongtärningarna. Låt koka tills jordärtskocksbitarna är mjuka, ca 15 minuter.
3. Tillsätt grädde och smaka av med salt och vitpeppar. Låt koka upp.
4. Mixa med stavmixer direkt i kastrullen. Toppa soppan med härliga bitar av nystekt kycklingfilé.

Källa: <http://www.ica.se/recept/jordartskockssoppa-712821/>

Jordärtskockssoppa med chiliräkor

Portioner: 6



Ingredienser:

500 g jordärtskockor
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
2 msk majsolja
8 dl vatten
1 dl torrt vitt vin
2 hönsbuljongtärningar
3 dl grädde
1/2 tsk salt
1 1/2 krm vitpeppar

Så här gör du:

1. Skala och skär jordärtskockorna i bitar. Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs i olja utan att det tar färg.
2. Häll på vatten och vin. Tillsätt buljongtärningarna. Låt koka tills jordärtskocksbitarna är mjuka, ca 15 minuter.
3. Mixa med stavmixer direkt i kastrullen. Tillsätt grädde och smaka av med salt och vitpeppar. Låt koka upp.
4. Chiliräkor: Snitta ev räkorna så att de kan vikas ut. Fräs dem hastigt i lite olja. Vänd ner sweet chilisås och gräslök.
5. Fördela soppa i skålar och toppa med räkor.

För alla

Läs noga ingrediensförteckningen på buljongtärningen för samtliga allergener. I övrigt är rätten fri från gluten och ägg.

Gör mjölkfri: kontrollera innehållet i buljongtärningen och byt grädden mot tex havrebaserad gräddersättning från Oatly eller Go Green.

Tips

Planera menyn

Soppan kan lagas en dag i förväg. Förbered räkorna, men stek dem strax före servering.

Källa: <http://www.ica.se/recept/jordartskockssoppa-med-chilirakor-600212/>