



Vika 49



Fyrir 2



30 mínútur

Blómkálssúpa með lauk og ferskri basilíku

Það sem þú þarft að eiga: Salt, pipar og ólífuoía.

Það sem þarf að hafa við hendina: Skurðarbretti, hnifur, pottur, töfrasproti eða blandari.

Gott er að lesa vel yfir uppskriftina áður en byrjað er að elda.

Helstu ofnæmisvaldar: **grænmetiskraftur (sellerí).**

Geymið hráefnin í kæli og skolið allt grænmeti fyrir notkun. Athugið að allar uppskriftir geta innihaldið snefil af hnetum.

HRÁEFNI



300 gr
Blómkál



500 ml
Haframjólk



1 msk
Grænmetiskraftur



2 geirar
Hvítlaukur



1/2 stk
Laukur



4 greinar
Basilíka

LEIÐBEININGAR



Skref 1 Saxið lauk og hvítlauk smátt og skerið blómkálið niður í litla bita. Hitið 2 msk af olíu í potti.



Skref 2 Mýkið laukinn og hvítlaukinn í pottinum í 2-3 mínútur og bætið síðan blómkálinu, haframjólkinni og kraftinum úti. Leyfið þessu að malla í 20 mínútur á miðlungshita.



Skref 3 Bætið 2 greinum af basilíku úti og maukið súpuna með töfrasprota eða með því að hella súpunni í blandara. Einnig er hægt að stappa blómkálið í pottinum en það tekur lengri tíma og súpan verður ekki eins þétt í sér.



Skref 4 Smakkið súpuna til með salti og pipar áður en hún er borin fram með ferskri basilíku. Njótið vel!

NÆRINGARGILDI Í 100 G

42,7 kcal | Fita: 1,1 g | Mettuð fita: 0,2 g | Kolvetni: 5,5 g | Þ.a. Sykur: 2,2 g | Trefjar: 1,4 g | Prótín: 2,0 g