



Soppa 185 kcal per portion



Ingredienser:

4 portioner

1 gul lök

2 vitlösklyftor

2 palsternackor (ca 250 g)

2 broccoli (å 250 g)

3 dl matlagingsgrädde

1 dl lättmjölk

5 dl vatten

2 msk flytande margarin

2 msk vitvinsvinäger

1 grönsaksbuljongtärning

320 g skalade räkor (80 g/portion)

Salt & peppar

Matig soppa, serveras med bröd

Gör så här:

1. Skala, dela och hacka lök & vitlök.
2. Skala palsternackan och skär den i skivor.
3. Dela broccolin i mindre buketter och skär stammen i skivor.
4. Fräs lök, vitlök och palsternackan i 2 msk flytande margarin i en kastrull ca 3 minuter.
5. Tillsätt grädde, vinäger, buljongtärning, 5 dl vatten och broccoli. Spara en tredjedel av buketterna.
6. Låt koka under lock ca 15 min. tills palsternackan är mjuk.
7. Ta av från värmen och mixa soppan med stavmixer. Salta & peppra.
8. Tillsätt broccolibuketterna och låt sjuda i ca 3 min. Smaka av soppan.
9. Servera soppan med räkor.

Not. På bilden serveras soppan med 20 g knäckebröd, 80 kcal.