



Spenatsoppa



*Spenatsoppa med
valnötsbröd & rökt
lax.*

Ingredienser:

Recept för 4 personer.

1 gul lök

1 msk flytande margarin

8 dl vatten

2 dl lättmjölk

2 grönsaksbuljongtärningar eller 3 msk koncentrerad fond

400 g hackad spenat, fryst eller färsk

2 kokta ägg i halvor

Salt och peppar

Riven muskotnöt

maizena ljus redning eller maizenamjöl

Kcal per portion soppa: 120

Kcal per portion tillbehör: 220

Gör så här:

1. Skala och finhacka löken, fräs den ett par minuter i margarin i en rymlig gryta.
2. Tillsätt vatten, mjölk och buljong, låt det koka upp.
3. Lägg i spenaten och smaka av soppan med salt, peppar och riven muskot.
4. Red av soppan med maizena till simmig konsistens.
5. Servera soppan i portionsskålar med en ägghalva.

Tillbehör:

En skiva valnötsbröd (se separat recept) med ca 50 g rökt lax.

Tips:

Värm soppan i en kopp i mikron och ät som ett mellanmål!