



Mexicansk suppe

Vi serverer mexicansk suppe sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

70 g røget svinefilet/fedtreduceret bacon i tern
2 spsk olivenolie
190 g kartoffel
160 g gulerod
1/4 tsk chilipulver
300 g flåede tomater
1 stk grøntsagsbouillon
5 dl vand
45 g forårsløg
170 g majs

Fremgangsmåde

Brun kødet af i olie i en gryde.

Tilsæt herefter kartofler og gulerødder i tern, samt chili.

Tilsæt flåede tomater, vand og en bouillonterning og kog for svag varme i 15 min.

Kom majs og forårsløg ved og lad det koge yderligere 5 min.

Smag til med salt og peber.

Tip!

Suppen er fryseegnet.



Opskrift: Mexicansk suppe

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (245 g)
Energi	3445 kJ	234 kJ	574 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	33,5 g	2,28 g	5,59 g
Mættede fedtsyrer	4,96 g	0,34 g	0,83 g
Monoumættede fedtsyrer	21,5 g	1,46 g	3,58 g
Polyumættede fedtsyrer	4,74 g	0,32 g	0,79 g
Kulhydrat, tilgængelig	91,6 g	6,22 g	15,3 g
Sukkerarter	29,2 g	1,99 g	4,87 g
Kostfibre	15,2 g	1,03 g	2,54 g
Protein	30,9 g	2,1 g	5,15 g
Salt, NaCl	1,6 g	0,11 g	0,27 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g