



Rejesuppe med fersken

Vi serverer rejesuppe med fersken sammen med andre småretter som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

- 1 spsk olie
- 1 lille løg (55 g)
- 100 g porre
- 100 g hvidkål
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk karry
- 1 dåse flåede tomater
- 150 g fersken, dåse
- 200 g rejer, frost
- 900 g grøntsagsbouillon

Fremgangsmåde

Løgene brunes i olie og karry.

Tilsæt ½ l væske, fintsnittet porrer, fintsnittet hvidkål og presset hvidløg, og kog det i ca. 10 min.











Tilsæt resten af væsken, tomater, ferskner samt saft og rejer.

Tip!

Suppen kan fryses



Opskrift: Rejesuppe med fersken

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (321 g)
Energi	2600 kJ	135 kJ	433 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	20,1 g	1,04 g	3,35 g
Mættede fedtsyrer	 2,67 g	0,14 g	0,44 g
Monoumættede fedtsyrer	 10,9 g	0,57 g	1,82 g
Polyumættede fedtsyrer	 2,96 g	0,15 g	0,49 g
Kulhydrat, tilgængelig	58,9 g	3,06 g	9,81 g
Sukkerarter	 42,1 g	2,19 g	7,02 g
Kostfibre	 11,7 g	0,61 g	1,95 g
Protein	45,4 g	2,36 g	7,57 g
Salt, NaCl	 4,44 g	0,23 g	0,74 g
Alkohol	 0 g	0 g	0 g