



Ærtesuppe

Vi serverer ærtesuppe sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

- 200 g porre
- 200 g kartoffel
- 2 spsk rapsolie
- 2 tsk karry
- 2 hønsebouillonterninger
- 1 liter vand
- 250 g ærter, grønne
- 1 knivspids peber
- 60 g græskarkerner
- 1 dåse, drænet kikærter, dåse

Tip!

Server den som hovedret sammen med en skive ristet rugbrød og en kødrest fra dagen før.

Fremgangsmåde

Skyl kikærter og afdryp dem godt. Vend kikærterne i 1 spsk olie.

Fordel dem på en bradepande med god afstand og bag i 175 grader varmluft i 15-20 min til de er let sprøde. Vend dem evt. et par gange undervejs. Når der er 5 min tilbage af tilberedningstiden, tilsættes græskarkernerne.

Skræl kartoflerne og skær dem i tern.

Svits porre og kartofler i 1 spsk. olie og tilsæt karry. Efter et par minutter tilsættes vand og bouillon.

Lad det koge i 15 min.









Når suppen har kogt i 15 min, tilsættes ærter og suppen koger endnu 5 min.

Blend suppen med en stavblender.

Smag til med peber og server suppen med de ristede kikærter og græskarkerner.



Opskrift: Ærtesuppe

| Næringsindhold | Total | Pr. 100 g | Pr. person (334 g) |
|---------------------------|--|---|---|
| Energi | 5813 kJ | 290 kJ | 969 kJ |
| Energifordeling i procent |  |  |  |
| Fedt | 70,9 g | 3,54 g | 11,8 g |
| Mættede fedtsyrer | 11,5 g | 0,57 g | 1,91 g |
| Monoumættede fedtsyrer |  26,1 g | 1,31 g | 4,36 g |
| Polyumættede fedtsyrer |  25,8 g | 1,29 g | 4,3 g |
| Kulhydrat, tilgængelig | 109 g | 5,45 g | 18,2 g |
| Sukkerarter |  25,7 g | 1,28 g | 4,28 g |
| Kostfibre | 42 g | 2,1 g | 7 g |
| Protein | 58,5 g | 2,92 g | 9,75 g |
| Salt, NaCl |  8,38 g | 0,42 g | 1,4 g |
| Alkohol |  0 g | 0 g | 0 g |