

# BETASUPPE

3 potetar  
2 gulrøter  
¼ kålrot  
purreløk

1 liter vatn  
2 buljongterningar

½ ts pepper  
salt

ca. 200 gram pølse



## Slik gjer du:

1. Vask og skrell grønsakene.
2. Del opp grønsakene i jamnstore bitar.
3. Legg dei i panna. Ha i vatn og buljong.
4. Kok i ca. 10 minutt
5. Skjær kjøttpølsene i passelige bitar og ha i.
6. Kok i 5 minutt til.
7. Smak til med salt og pepper

## Arbeidsfordeling

- 1 – skreller og deler opp poteter og kålrot
- 2 – skreller og deler opp gulrøter og purreløk

Samarbeider om resten

### FAKTA

«Fem om dagen»  
Vi bør ete 5 porsjonar  
(1 porsjon = 1 handfull)  
grønsaker, bær eller  
frukt kvar dag. Minst 3  
porsjonar bør vere  
grønsaker.

Grønsaker vernar  
kroppen mot mange  
sjukdommar vi kan få  
seinare i livet.  
Grønsaker inneheld  
ulike vitaminar og  
mineral som kroppen  
vår treng.