

Søtpotet og gulrotsuppe

Ingredienser

- 500 gram søtpotet
- 100 gram gulrøtter
- 2 ss olje
- 1 fedd hvitløk
- 8 dl vann
- 1 stk grønnsaksbuljongterning
- 1 dl matfløte
- Salt og pepper



Slik gjør du:

1. Vask og skrell søtpotet og gulrøtter.
2. Kutt opp i like store biter. Hakk opp hvitløken i små biter.
3. Finn frem en stor kjele, varm opp oljen. Putt oppi søtpotet, gulrøtter og hvitløk.
4. Mål opp vann i et desilitermål og smuldre oppi grønnsaksbuljong, kok opp suppen.
5. La suppen koke på svak/middels varme (4) i 15 min. Sjekk at grønnsakene er gjennomkokt med en gaffel.
6. Skru av platen og sett kjelen på et gryteunderlag.
7. Sett stavmikseren helt ned i bunnen av kjelen, kjør suppen til den er jevn.
8. Smak til med salt og pepper. Her velger du mengden selv. Prøv deg frem med litt og litt.

Blomkålsuppe

Ingredienser

- 1 stk blomkål
- 1 stk gul løk
- 8 dl vann
- 2 dl matfløte
- 1 stk grønnsaksbuljongterning
- salt og pepper



Slik gjør du:

1. Vask blomkålen under kaldt vann. Ta bort de grønne stilkene.
2. Brekk små buketter av blomkålhodet.
3. Skjær løken i to, ta skallet av den halve delen du skal bruke. Skjær løken i tynne skiver.
4. Ha løk og blomkålbuketter i en kjele.
5. Sett kjelen på kokeplaten. Mål opp vann og ha det i kjelen.
6. Mål opp matfløte og ha den i kjelen.
7. Ha i buljongterninger.
8. Sett platen på full varme. Kok opp. når det begynner å boble skru ned platen til middels varme. La det småkoke i 15 minutter.
9. Skru av platen og sett kjelen på et gryteunderlag. Ta ut noen blomkål buketter og legg til siden.
10. Sett stavmikseren helt ned i bunnen av gryten, kjør suppen til den er jevn. Tilsett blomkål bukettene som du la til side.
11. Smak til med salt og pepper. Her velger du mengden selv. Prøv deg frem med litt og litt.

Potet og purreløksuppe

Ingredienser:

- 500 g poteter skrelte
- 1 stk purre
- 1 fedd hvitløk
- 5 dl grønnsakkraft (5 dl vann med 2 buljongterninger)
- 2 dl matfløte
- 1,5 ss smør
- salt og pepper



Slik gjør du:

1. Del purren på langs og skyll den under kaldt, rennende vann.
2. Vask og skrelle poteten.
3. Skjær hvitløk, poteter og purre i små biter.
4. Kok opp vann og tilsett to grønnsaks buljong terninger
5. Smelt smøret i en kasserolle og fres hvitløk, purre og potet til alt blir blankt.
6. Tilsett buljongvannet, kok opp og la det koke under lokk til alt er helt mørt/myk i ca. 15 min. Kjør grønnsakene til en jevn pure med en stavmikser.
7. Tilsett matfløte og kok opp. Smak til med salt og pepper.
8. Hvis suppen er for tynn kan du tilsette litt maisenna. Hvis den er for tykk, tilsetter du litt mer vann eller melk/fløte.

Tomatsuppe

Ingredienser:

- 1 stk løk, små biter
- 1 stk gulrot, små biter
- 2 fedd hvitløk, små biter
- 2 ss olivenolje
- 2 ss tomatpure
- 2 bokser hermetiske tomater
- 5 dl grønnsakkraft (5 dl vann med 2 buljonger)
- 1 ts oregano, smak til
- smak til med sukker, salt og pepper



Slik gjør du:

1. Skjær løk og hvitløk i små biter.
2. Skrell gulerøttene og skjær den i små biter.
3. Fres løk, gulrot og hvitløk i olivenolje i en kjele på litt høy varme i ca. 3 minutter.
4. Ha i tomatpure og la frese i 1 minutt.
5. Ha i buljongvannet, hermetiske tomater og oregano krydder.
6. La koke i ca 15 minutter til alle grønnsakene er møre.
7. Kjør suppen jevn med en stavmikser.
8. Smak gjerne til suppen med litt sukker, salt og pepper.

Focaccia

Ingredienser

50 g gjær

6 dl vann

1 ts sukker

1 ts salt

2 dl olivenolje

1 kg hvetemel

1 ss nøytral olje , til smøring av langpanne

Til topping:

0,5 dl olivenolje

1 ss flaksalt

3 ss grovhakket frisk rosmarin

Slik gjør du:

1. Ha mel, sukker, salt, vann og olje i en arbeidsbolle. Smuldre over gjær.
2. Elt deigen godt sammen. Den skal være løs. Sett deigen til heving på et lunt sted til den har fått dobbel størrelse.
3. Smør en langpanne med olje. Hell deigen i formen og trykk den jevnt utover. La deigen etterheve i 30 minutter.
4. Bruk fingertuppene og lag små groper i overflaten over hele focacciadeigen.
5. Ringle over med olivenolje. Dryss på flaksalt og rosmarin.
6. Stek brødet på 200 °C midt i ovnen i ca. 30 minutter. Avkjøl brødet på rist, og skjær i biter før servering.

