



Sundhed
- helt enkelt

Tomatsuppe

Det kan være en kunst at få en tomatsuppe til at blive tilstrækkelig fyldig og kraftigt smagende. Denne suppe har masser af smag, og de syrlige tomater får fint modspil af det sødlige æble og styrken fra chili og paprika. Husk at være omhyggelig med at smage suppen til med salt og peber, og udelad endelig ikke fløden.
Som sprødt tilbehør kan du hakke lidt rå grøntsager, fx agurk, blomkål, spidskål, gulerod, peberfrugt eller lignende.
Læg et par skefulde i tallerkenen ved servering, det giver et dejligt bid og de rå grøntsager bliver blødet en anelse op af den varme suppe.
En smule syrnede fløde 9% smager dejligt til.

2 spsk olie
100 g grofthakkede løg
2 fed hvidløg
1 stort æble
100 g grofthakket bladselleri
100 g rød peberfrugt i mindre stykker
1 rød chili, hakket
2 dåser fløde, hakkede tomater
1 dl hvidvin
7 dl vand
2 dl fløde
1 bouillonterning (grøntsagsbouillon)
1 tsk paprika
Timian
Oregano

Svits løgene i olien et par minutter.
Tilsæt de øvrige grøntsager undtaget de hakkede tomater.
Lad det hele stege ved moderat varme i 4-5 minutter.
Tilsæt tomater, hvidvin, krydderier og bouillon og lad det hele simre i 20-25 minutter.
Tilsæt herefter fløde, blend suppen helt glat og smag til med salt og peber og evt. mere krydderi.
Server med groft brød eller ristet rugbrød.

KØKKENSKRIVERTIP
Hvor tyk en suppe skal være, er et spørgsmål om smag og behag. Tilsæt væde til du synes, konsistensen er, som du bedst kan lide den. Men husk endelig at smage til med salt og peber.

