

## Jordskokkesuppe ( 6 pers. )

### **Ingredienser:**

- 125 gr. porre
- 1½ spsk. olie
- 2 fed hvidløg
- 2 tsk. karry
- 750 gr. jordskokker
- 1 l. bouillon (grøntsags- eller hønse-)
- 2 tsk. salt
- 1 kaffefilter og bomuldssnor
- 1 laurbærblad
- 1 spsk. hele peberkorn
- 100 gr. Cheasy friskost (6%)
- 1 tsk. tørret basilikum
- evt. 1 tsk. citronsaft

### **Sådan gør du:**

1. Rens porren og skær den i ringe.
2. Skrub og evt. skræl jordskokkerne – skær dem i kvarte.
3. Svits porre ringene i olien sammen med knust hvidløg.
4. Tilsæt karry og jordskokker, og vend det hele godt rundt.
5. Hæld bouillon i, og tilsæt salt.
6. Fyld laurbærblad og peberkorn i kaffefilteret og luk med bomuldssnoren.
7. Lad suppen koge i ca. 20 min. og tag kaffeposen op.
8. Blend suppen jævn.
9. Tilsæt friskost og blend igen suppen jævn. Hvis den er for fyldig, kan du tilsætte mere bouillon.
10. Smag til med basilikum og evt. citronsaft.

Supper - J



Livsstilscentret  
Brødstrup Sygehus