

Annas favoritsoppa



Photo by Stu Spivack

En snabblagad soppa som lätt kan varieras efter smak:

- Fräs tre olika valfria hackade rotsaker på svag värme i lite olivolja och några matskedar vinäger. Krydda med salt och peppar.

När det efter några minuter blivit lagom mjuka, häller du över:

- En tetra krossade tomater
- En tetra linser
- En burk kokosmjölk
- En buljongtärning
- Vatten till önskad konsistens

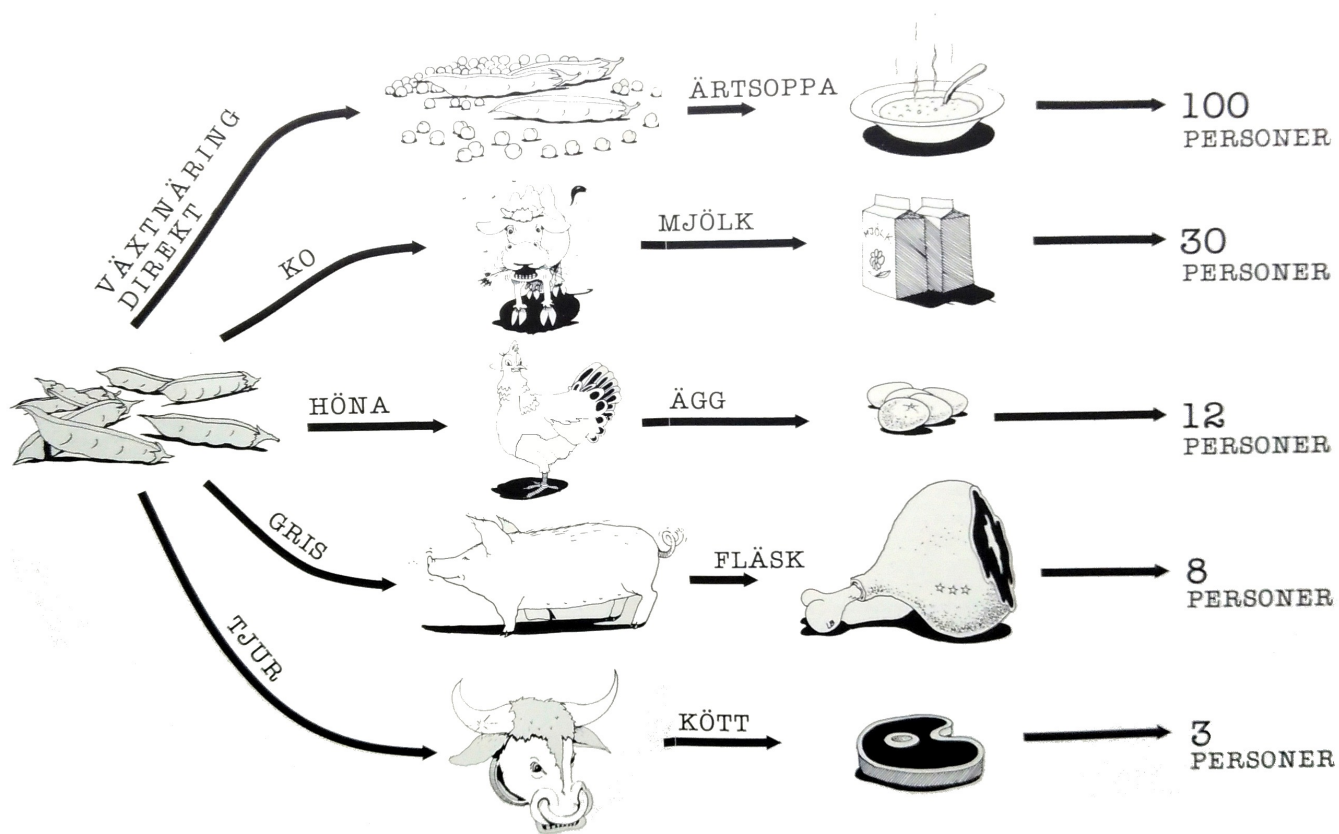
Krydda med en msk curry, en halv dl kokosflingor, en tsk kanel och lite fänkålsfrö

Låt koka upp, sen är det klart!

Innan servering saltas den gärna med hälsobringande Tamari (soja med mjölksyrebakterier som mår bäst av att inte kokas). Har du inte det hemma kan du istället tillsätta en buljongtärning under kokning.

Servera med en klick sojayoghurt, yoghurt eller crème fraiche.

Varför vi ska gå omvägar för att få protein?



Bildkälla: Ur häftet "Grönsaksmat" producerat av Luleå Miljögrupp 1981.