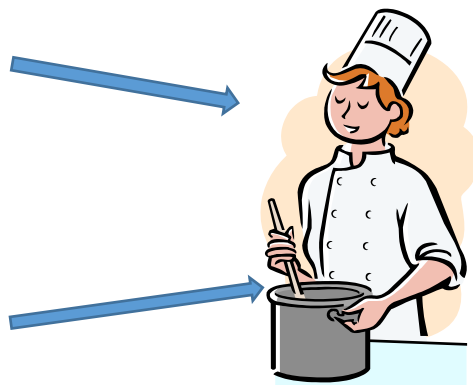


Röd purésoppa

1 ZUCCHINI (ca 400 g) i bitar



2 VITLÖSKLYFTOR pressade



1. Fräs i olja

1 tsk TIMJAN
1 tsk BASILIKA
1 krm SVARTPEPPAR



1 GUL LÖK
i bitar



1 tärning GRÖNSAKSBULJONG



1 burk TOMATKROSS +
fyll burken med vatten och häll i

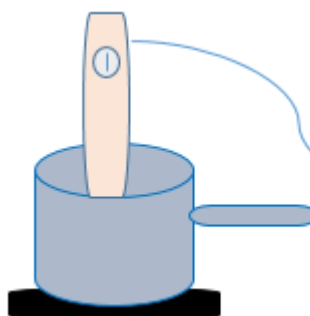


2. Koka 10 minuter

2 dl RÖDA LINSER
eller KIKÄRTER

1 tsk HONUNG

Pris: 0,85 €/portion (10/2014)
Ekologiskt: tomatkross,
kikärter, buljong



3. Mixa

Tips! På hösten och
vintern kan zucchini
bytas ut mot
motsvarande mängd
morot eller blandade
rotfrukter.


Martha
FÖRBUNDET



4. Blanda ner 100 g FÄRSKOST.
Späd med vätska om soppan är för tjock.
Smaka ev. av med salt!



**TACK
FÖR
MATEN!**