SOPPA

Italiensk tomat- och grönsakssoppa

Kock: **Monika Österheim** Tid: **90 min** Portioner: **4**

90

Smakrik grönsakssoppa som passar året runt och smakar Italien och sol. Toppa med knaprigt hack!

Jag lägger ytterligare en soppa till favoritlistan! Jättegod, mättande och lätt att laga. Smakar Italien lång väg ? solmogna tomater, grönsaker, vitlök, basilika, oregano, olivolja, citron. Mmm.
Jag hade grönsaker kvar efter pizzasåsen jag lagade häromveckan och tänkte att om det blev en god tomatsås blir det säkert även en god soppa.
Soppan är lowcarb och behöver inte redas. Soppan är inte slät utan grönsakerna mixas i småbitar och ger sedan gott tuggmotstånd.
Årstiden och storleken på grönsakerna avgör mängden men det är inte så noga. Du kan såklart göra soppan på färska örter och färska tomater. Köper du burktomater, välj gärna Mutti eller annat kvalitetsmärke (stor skillnad).
Soppan passar som festmat, vardagsmat, lunch, mellanmål, förrätt, varmrätt mm.
Servera gärna en skiva gott italienskt lantbröd till.

INGREDIENSER

Soppa

olja
1 liten gul lök
2-3 vitlöksklyftor
1 msk tomatpuré
1 tsk torkad oregano
1 msk torkad basilika
2-3 morötter
1-2 palsternackor
2 brk krossade tomater à 400 g (gärna mutti)
1 lit grönsaksbuljong
1 msk vitvinsvinäger
4-5 dl mjölk el grädde
2 dl riven parmesan
salt
peppar
citronsaft

Topping

frökex (t ex renée volataire el gör ditt eget), hackat
lite riven parmesan
någon italiensk örtkrydda ? jag använde oil&vinegars dipper formaggio (mångårig favorit)

GÖR SÅ HÄR

1. Finhacka lök och vitlök. Fräs löken i olja i stekpanna på medelvärme i 5 min. Tillsätt tomatpuré och de torkade kryddorna. Låt fräsa några minuter. Ta upp och lägg i en kastrull som sedan soppan kan puttra i.

2. Dela morötter och palsternackor i några bitar så de går ner i en mixer. Mixa dem till småhack. Värm lite ny olja i stekpannan och fräs grönsakerna 7-8 min. Lägg i kastrullen tillsammans med löken. Blanda.

3. Tillsätt tomaterna, vinäger och grönsaksbuljongen i kastrullen. Smaka av med salt och svartpeppar. Låt soppan koka upp och sedan småputtra 30 min-1 tim. Rör då och då.

4. När servering närmar sig ska soppan göras färdig. Slå i mjölk eller grädde och låt sjuda 10 min. Tillsätt parmesan och låt osten smälta. Smaka av igen och korrigera kryddningen.Vid servering ? pigga upp soppan med färsk citronsaft och servera med crunch-topping som du bara hackar ihop.