VEGETARISK

Vegansk gulaschsoppa

Kock: **Karin Walker** Tid: **40 min** Portioner: **4**

40

En enkel, matig och smakrik soppa med rotsaker och vegofärs (eller köttfärs). Laga den vettja! Perfekt att laga i förväg och sedan bara värma när det är matdags, ute eller inne.

Självklart blir den lika god med en köttfärs!
Nu kryddade jag med spiskummin men det ska ju egentligen vara kummin i "orginalgulasch" så krydda med det du gillar bäst.

INGREDIENSER

300 g vegofärs/köttfärs
3 medelstora potatisar
2 medelstora morötter
150 g rotselleri
1 stor snackpaprika
1 stor gul lök
3-4 klyftor vitlök
1 msk spiskumminfrön, hela
2 tsk paprikapulver

2 tsk torkade örter t ex oregano, timjan
2 msk tomatpuré
1 fp krossade tomater
1 l vatten
3 st buljongtärningar, veganska
1/2-1 msk vinäger
1/2 msk soja
1-2 tsk sambal el chili av ngt slag
salt och nymalen svartpeppar
olja till stekning

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och dela rotsakerna i bitar, hacka lök och vitlök.
2. Mortla spiskummin.
3. Fräs rotsakerna i olja i en kastrull / gryta tillsammans med spiskummin, paprikapulver och örter.
4. Låt tomatpuren svänga med och tillsätt sedan krossade tomater, vatten och buljongtärningar.
5. Koka soppan 10 min, dela paprikan i bitar och låt den koka med.
6. Smaka av soppan med vinäger, soja, sambal, salt och peppar tills du är nöjd med smakerna.
7. Servera soppan med en klick växtbaserad creme fraiche eller dito med mjölk.