SOPPA

# Soppa på grönkål och kronärtskockshjärtan

Kock: **Monika Österheim** Tid: **45 min** Portioner: **4**

45

God, grön och nyttig soppa - en bas som kan varieras i smak och tillbehör. Välj tillbehör efter humör och hur hungrig du är.

Använd till exempel rester ? lägg i kokta potatisbitar, stekt fläsk eller baconbitar, annat färdiglagat kött eller korv. Ät bröd till eller lägg krutonger i soppan. Toppa kanske med rostade nötter och frön.
Soppan är god som den är enligt receptet men jag har testat två smaksättningar för variation*. Den ena genom att ringla över en tahinidressing (rör tahini med citronsaft och späd med vatten) vid servering som ger en nötig smak och rejält med syra. Den andra varianten gjorde jag med torkad mynta som också blev bra. Smakerna får anpassas till tillbehören.
Värmer du soppan, värm försiktigt utan att koka.

## INGREDIENSER

1 brk kronärtskockshjärtan, konserv ca 400 g
1 lit hackade grönkålsblad el svartkål (ca 3 stora blad)
1 st gul lök
1 st vitlöksklyfta (frivilligt)
1 msk olja
1 lit buljong (din favorit)
1.5 tsk (beroende på hur salt din buljong är)
2 nypor cayennepeppar
2 tsk balsamvinäger
1 dl grädde (el likn alt. vegetarisk)
1.5 dl riven mild ost

## GÖR SÅ HÄR

1. Låt kronärtskockorna rinna av.
2. Bada, torka och repa grönkålen (ta bort de tjockaste stänglarna). Hacka bladen.
3. Hacka löken och vitlöken.
4. Hetta upp lite olja i en kastrull. Fräs den gula löken blank och mjuk. Fräs med vitlöken någon minut mot slutet.
5. Häll i grönkålen och fräs tills den sjunker ihop och mjuknar lite ? ca 10 min.
6. Klipp el skär kronärtskockshjärtanen i mindre bitar. Lägg i kastrullen och låt fräsa med ytterligare 5-7 min.
7. Häll på din favoritbuljong och låt soppan koka upp. Låt sedan puttra ihop 5 min. Mixa med mixerstav. Låt sedan soppan puttra ytterligare 5 min. Mixa igen. Om du inte vill ha små bitar kvar i soppan, kör den i en blender ? smaksak.
8. Smaka av med salt, cayennepeppar och balsamvinäger (*och ev 1 tsk torkad mynta - se ovan).
9. Tillsätt ev kött, fläsk el korv om du vill (se ovan). Låt soppan bli ordentlig varm igen.

10 Häll i grädden och sedan osten och låt den smälta under omrörning, utan att koka. Vill du inte ha i ost reder du soppan istället.

11 Smaka av en sista gång. Riv över parmesan vid servering. *Ringla ev tahinidressing över - se ovan.