

0,6
CO₂e



+++



Soppor!



0,5
CO₂e



+++

MAJSSOPPA MED TOMATRÖRA RULLAD I KORIANDE & NACHOS

Soppa

Majspuré, Findus 3719	600 g
Selleripuré, Findus 3723	300 g
Smetana	100 g
Grönsaksbuljong färdig	1,6 lit
Ev. Maizena	
Salt och Peppar	

Tomatröra

Soltorkade tomater	90 g
Majs	90 g
Färskost	30 g
Koriander	10 g
Nachos	30 g
Salt och Peppar	

Soppa

Koka upp majs- och selleripuré, buljong och smetana. Red ev. med maizena. Låt sjuda under omrörning, 6-8 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Tomatröra

Blanda ingredienserna till tomat/majsröran. Forma till bollar och rulla i koriander och krossade nachochips.

BROCCOLISOPPA MED ÄRTHUMMUS

Soppa

Broccolipuré, Findus 3703	500 g
Grönsaksbuljong	1,2 lit
Mjöl	6 dl
Maizena	20 g
Matlagningsgrädde	3 dl
Salt och mald vitpeppar	

Ärthummus

Ärter, Findus 3149	300 g
Kikärter	300 g
Olivolja	40 g
Salt	
Mald Vitpeppar	
Persilja, Findus 3193	20 g

Soppa

Koka upp broccolipuré, buljong och mjöl. Red med maizena och sjud ca 3-5 minuter. Tillsätt grädde och låt sjuda ytterligare några minuter. Smaka av med salt och vitpeppar.

Ärthummus

Mixa ärter och kikärter. Smaka av med salt, peppar och olivolja. Tillsätt persilja strax före servering.

0,2
CO₂e



+++



COWBOYSOPPA

Quorn, Färs, Findus 493	300 g
Purjolök, finskuren, Findus 40281	200 g
Smör	50 g
Tomatpuré	50 g
Selleripuré, Findus 3723	400 g
Köttbuljong, pulver	34 g
Vatten till buljong	1,7 lit
Rotfruktsstrimlor, Findus 14540	360 g
Kebabkrydda	15 g
Gräslök, Findus 3020	20 g
Ciabatta, Findus 9359	350 g

Fräs Quornfärs och purjolök i smör.

Tillsätt tomatpuré, selleripuré och köttbuljong. Låt soppan koka upp. Häll i rotfruktsstrimlor och låt sjuda ett par minuter. Smaksätt med kebabkrydda. Tillsätt gräslök strax före servering.

Servera med ett gott bröd som t ex Ciabatta, Findus 9359.

Tips! Servera med en klick crème fraiche för att ge en brytande syra.

Samtliga recept är beräknade för 10 portioner

Matigt & syrligt!

Klimatsmarta recept på goda smaksättningar till våra färdiga grönsaksblandningar och enkla grönsaker.

HERRGÅRDSGRÖNSAKER

Herrgårdsgrönsaker, Findus 3140

600 g

Torkade aprikoser

4 dl

Vatten

Pumpakärnor, rostade

Salt och peppar

Lägg i 2 dl torkade aprikoser i en kastrull och häll upp vatten så att det täcker aprikoserna. Koka upp. Mixa sedan aprikoserna med spadet till en jämn smet. Strimla resterande aprikoser (2 dl) och blanda ihop allt med grönsakerna. Toppa med rostade pumpafrön. Smaka av med salt och peppar.



SYRAD MOROTSMIX MED CHILI OCH ROSMARIN

Morotsmix Robust, Findus 62545

600 g

Citron, saft och rivet skal

1 st

Chili röd

1 st

Olivolja

2 msk

Rosmarin, färsk

5 g

Babyspenat

100 g

Blanda ihop citronsaft, citronskal och olivolja. Häll dressingen över morotsmixen och babyspenaten. Blanda och tillsätt finskuren chili och plockad rosmarin. Smaka av med flingsalt och nymald svartpeppar.



Samtliga recept är beräknade för 10 portioner