

# Grøntsagssupper

Til patienter og pårørende

## Tomatsuppe á la minestrone ca. 2,5 liter

50 g tørrede hvide bønner  
1 spsk. olie  
1 pk. røget filet (100g)  
2 løg (150 - 200 g)  
2-3 gulerødder (200 g)  
1/2 lille selleri (200g)  
2 fed hvidløg  
200 g grønne bønner  
1 ds. hakkede flåede tomater  
1 liter suppe (evt. vand + terning)

De hvide bønner udblødes et døgn, skylles og koges ved svag varme i 1 time. Vandet kasseres.

Røget filet skæres i tern. Løg og selleri skæres i små tern. Gulerødder skæres i tynde skiver. Hvidløg snittes.

I en gryde svitses de snittede grønsager ved middelvarme, uden at brune, i ca. 10 min.

De grønne og hvide bønner tilsættes sammen med flåede tomater og suppe.

Det hele koges i 15 min.

## Hvidkålssuppe ca. 2,5 liter

1/2 lille hvidkålshoved (600 g)  
3-4 gulerødder (250 g)  
2 små løg (100g)  
1 spsk. olie  
1-2 tsk. karry  
1,5 liter suppe ( evt. vand + terning)  
2-3 laurbærblade  
1 tsk. gurkemeje  
salt og peber

Løg, gulerødder og hvidkål skæres i fine strimler. Grønsagerne svitses i olie og karry. De øvrige ingredienser tilsættes, og suppen koges i ca. 20 min. ved svag varme. Smages til med salt og peber.

# Grøntsagssupper

## **Grønærtesuppe ca. 2,5 liter**

1 spsk. olie  
8 - 10 stængler bladselleri (375 g)  
2 store porrer (375 g)  
2 laurbærblade  
6 dl suppe ( vand + terning)  
400 g ærter  
6 dl mælk  
evt. salt og peber.

Bladselleri og porre skæres i 1/2 cm skiver.

I en gryde svitses de snittede grønsager ved middel varme, uden at brune, i ca. 10 min.  
Suppe og laurbærblad tilsættes og det hele koger i 20 minutter.  
Ærterne tilsættes, og det koger igen i 10 minutter.

Laurbærbladene fjernes, og suppen blendes. Kommes i gryde igen sammen med mælken, og det hele koger op.  
Smages til med salt og peber.

## **Juliennesuppe ca. 2,5 liter**

2 porrer (200 g)  
2 store gulerødder (200 g)  
1/2 lille selleri (200g)  
200 g hvidkål  
1,5 liter suppe (vand + terning)

Porrerne skæres i tynde ringe. Gulerødder og selleri skæres i fine strimler eller rives meget groft.  
Hvidkål snittes fint.  
Grønsagerne kommes i en gryde med suppen, og det bringes i kog. Koger i 20 minutter.

Grønsagerne i suppen kan varieres med blomkål, persillerod, spidskål og løg.

En suppevisk af porregrønt, persillestilke og selleritop kan koge med for at give fylde.

## **Stærk grøntsagssuppe ca. 2 liter**

1 spsk. olie  
2 store løg (200 g)  
4-8 fed hvidløg  
2 store porrer (250 g)  
5 gulerødder (400 g)  
2 røde peberfrugt (300 g)  
1 bk. champignon (250 g)  
2 - 6 friske chilifrugter  
2 spsk koncentreret tomatpuré  
1 liter vand + terning

1/2 - 1 spsk Fromage blanc, max. 1% fedt, per portion.

Grøntsagerne undtagen gulerødderne rengøres og snittes fint. Løget svitses - uden at brune - i olie, hvorefter porre, champignon, peberfrugt, hvidløg og chili kommes i. Svitses igen i ca. 5 minutter.  
Gulerødderne rives og kommes i.

# Grøntsagssupper

Derefter tilsættes tomatpuré og vand. Det hele koger i 30 minutter.

Ved servering kommes fromage blanc i suppen.

## **Linsesuppe**

3 dl røde linser (ca. 250 g)

4 gulerødder (ca. 250 g)

1 bdt. persille

1 dl tomatpuré

5 tomater (ca. 375 g) eller 1 dåse flåede tomater

3 løg (ca. 100 g)

5 stængler bladselleri (ca. 150 g)

1 1/2 l grønsagsbouillon (3 terninger og 1 1/2 l vand)

Linserne koges i 30 minutter i letsaltet vand.

Gulerødderne skrælles og skæres i skiver. Persillen skylles og hakkes. Tomaterne flås og hakkes. Løgene pilles og hakkes. Bladselleri skylles og stænglerne skæres i skiver.

De halvkogte linser skylles godt og blandes med grønsager, tomatpuré og bouillon. Det hele koges i ca. 30 min ved svag varme og under låg.