

Fem smala soppor

Soppa är läcker smalmat som värmer gott i vinterkylan.

5 Recept



Foto: Lars Paulsson

Nudelsoppa med kycklingwok

Ingredienser 2 personer

Wok

1 st	kycklingfilé
0,5 st	purjolök, liten strimlad
1 st	paprika, strimlad
1 st	vitlösklyfta, finhackad
2 krm	salt
1 krm	chilipeppar
1 tsk	olja
3 dl	wokgrönsaker

Soppa

2 msk	koncentrerad thai kycklingfond
6 dl	vatten
1 tsk	chilifrukt, finhackad
1 tsk	färsk ingefära, riven
50 g	äggnudlar
2 msk	persilja, hackad

Tillagning

Här serveras man soppa och wok samtidigt. Woken doppas i soppan innan den äts.

1. Wok: Strimla kycklingköttet fint. Strimla purjolök och paprika.
2. Woka kycklingen i olja tillsammans med vitlök. Salta och peppra. Tillsätt purjolök, paprika och wokgrönsaker och stek snabbt ihop.
3. Soppa: Blanda fond och vatten i en kastrull. Tillsätt chili och ingefära. Hetta upp buljongen och lägg ner nudlarna. Koka dem 2 min eller enligt tiden på förpackningen.
4. Strö över persilja och servera genast. I annat fall måste nudlarna tas upp ur buljongen tills det är dags att äta, annars suger nudlarna åt sig för mycket buljong. Servera woken till soppan.



Foto: Ulf Svensson

Smala ärtsoppa

Ingredienser 6 personer

250 g	ärter, gula
2 st	lökar, små, gula
2 st	grönsaksbuljongtärningar
1 l	vatten
0,5 st	salt
1 tsk	timjan, torkad

Tillbehör

250 g	skinka, mager, rökt
6 st	rågbröd, skivor (à 30 g)
3 msk	senap

Tillagning

En smal variant av ärtsoppa med goda plättar till dessert. Det är perfekt att koka den dagen innan. Ärtsoppa är en utmärkt rätt att frysa.

1. Skölj ärterna i kallt vatten.

Låt dem ligga i 8 dl liter vatten 1 dygn. Häll av blötlägningsvattnet.

2. Skala löken och dela den i klyftor. Koka upp nytt vatten med lök, buljongtärningar, salt och timjan. Tillsätt ärterna. Låt koka ca 40 minuter.

3. Hackad rökt skinka, bröd och senap är gott till.



Foto: Ulf Svensson

Vietnamesisk nudelsoppa

Ingredienser 4 personer

300 g	fläskfärs, mager
1 tsk	fisksås, + 1 tsk
1 krm	vitpeppar
1 l	vatten
2 st	Kött- eller hönsbuljongtärningar
100 g	böngroddar
400 g	risnudlar, kokta
100 g	räkor, kokta, skalade
4 st	salladslökar
1 st	spansk pepparfrukt
0,5 dl	koriander, strimlad, färsk
0,5 dl	mynta, strimlad, färsk

Tillagning

Nudelsoppan äts över hela Sydostasien. I en skål läggs färdigkokta risnudlar, lite olika tillbehör som kött, fisk eller skaldjur och någon grönsak, sedan hålls en god buljong på. Det kan vara svårt att finna ekologiskt odlade tigerräkor som på bilden. Använd istället svenska stora räkor. Soppan äts med pinnar och buljongen dricker man direkt ur skålen.

1. Stek fläskfärsen smulig och salta med 1 tsk fisksås och vitpeppar. Hetta upp vatten och buljongtärningar, smaksätt med 1 tsk fisksås. Skölj böngroddarna under rinnande kallt vatten. Värm soppskålarna i hett vatten.
2. Värm nudlarna om de har kallnat. Fördela risnudlar, böngroddar, räkor och stekt fläskfärs i de värmda skålarna. Skär salladslök, spansk peppar, koriander och mynta i strimlor och lägg ned dem i skålarna. Häll över den heta buljongen. Servera direkt.



Foto: Ulf Svensson

Laxsoppa, enkel

Ingredienser 2 personer

1 st	liten fänkål, (125 g)
0,5 st	purjolök, (100 g)
1-2 st	morötter, (100 g)
1-2 st	potatisar, (125 g)
0,5 msk	olivolja
1 st	vitlöksklyfta, pressad
0,5 l	vatten
1 st	fiskbuljongtärning
0,5 st	citron
1 msk	pressad citron
0,5 tsk	timjan
1 krm	vitpeppar, nymald
1 nypa	ev salt
200 g	laxfilé

Tillbehör

4 st	skivor fullkornsbröd
10 g	lättmargarin

Tillagning

Med laxfilébitar på lut i frysen fixas soppan snabbt och lätt. Soppa är både magert och gott, och med bröd till blir magen fortare mätt.

1. Ansa och dela fänkålen. Ta bort mittstammen och skär resten i mindre bitar. Dela, skölj och strimla purjolök. Skala morötter och potatis. Skiva morötterna och tärna potatisen.
2. Hetta upp oljan i en gryta. Fräs grönsakerna och vitlöken hastigt. Tillsätt vatten, buljongtärning, citronskal och saft, timjan och peppar. Koka upp och låt soppan sjuda 10-15 min under lock.
3. Dela laxfiléerna i bitar. Lägg ner dem i soppan, lägg på lock och ställ soppan åt sidan ca 5 min.
4. Smaka av soppan med eventuellt mer salt och servera med bröd.



Foto: Ulf Svensson

Fyllig soppa av rotfrukter

Ingredienser 2 personer

100 g	purjolök
200 g	fast potatis
100 g	morot
100 g	palsternacka
100 g	rotselleri
125 g	kålrot
7 dl	vatten
2 st	grönsaksbuljongtärningar
1 st	citrongräs
75 g	frost romanesco eller broccoli

Tillbehör

	knäckebröd, 4 skivor
40 g	ost, (17 %)
10 g	margarin
2 st	äpplen, (200 g)

Tillagning

Soppa är värmande och gott i vintermörkret. Snabbt att laga och smalt med mycket rotfrukter. Grovt bröd och ost serveras till.

1. Skölj och ansa purjolök och rotfrukterna. Skiva purjolöken och tärna rotfrukterna ganska smått.
2. Koka upp vatten med buljongtärningarna. Lägg i lök, rotfrukter och citrongräs. Låt sjuda 5 min. Lägg i romanescobuketterna, koka upp och sjud ytterligare 2 min.
3. Ta upp citrongräset och servera med bröd och ost.