

SUPPER

OPSKRIFTSSAMLING



Opskrifter

Opskrifter	1
Nudelsuppe med karry - børnevenlig.....	3
Gullaschsuppe.....	4
Aspargessuppe med rejer	5
Mulligatawny Suppe	6
Tomatsuppe med hvide bønner	7
Grønsagssuppe med champignon og bacon.....	8
Libysk suppe med couscous	9
Fiskesuppe med karry og dild.....	10
Gulerods- og citrongræssuppe	11
Ærte- og kokossuppe	12
Kold agurk og yoghurtsuppe	13
Gazpacho.....	14

Nudelsuppe med karry - børnevenlig



Ingredienser

100 g ægnudler
2 løg
1 tsk. olie
2 tsk. karry
400 g hakket svinekød, 6 eller 10% fedt

1 l bouillon
4 dl ærter fra frost
2 spsk. sojasauce
salt og peber
2 løg

Tilbehør

Brød

Tilberedningstid: 30 minutter

Antal: Hovedret til 4 personer

Fremgangsmåde

Kog ægnudlerne efter anvisningerne på emballagen. Hæld dem op i en si. Brus dem over med koldt vand. Læg nudlerne på et skærebræt og skær dem over nogle gange. Pil løget og skær det i små tern.

Kom olien i en gryde og varm det op. Svits løget i olien 1 minut, Kom karry i og rør rundt. Kom kødet i og rør i det, til kødet har skiftet farve. Kom bouillon i og bring det i kog.

Skru ned for varmen og læg låg over. Lad suppen småkoge ca. 5 minutter. Kom ærter og nudler i. Varm det op til det koger. Smag til med sojasauce, salt og peber.

Protein 28%
Kulhydrat 48%
Fedt 24%
505 kJ = 120 kcal

Gullaschsuppe



Ingredienser

500 g skært oksekød i tern ca. 3 x 3 cm, fx klump eller inderlår
1 spsk raps- eller olivenolie
2 løg
2 fed hvidløg
1 lille dåse koncentreret tomatpuré
1 l vand eller oksebouillon
1 spsk paprika
evt. 1 tsk hel kommen
2 laurbærblade
600 g kartofler
4 grønne peberfrugter
4 store (bøf)tomater
salt og peber

Tilbehør:

4 skiver groft hvedebrød
200 g, evt. yoghurt naturel

Tilberedningstid: ca. 1 ½ time

Antal: Hovedret til 4 personer

Fremgangsmåde:

Brun kødet i olie i en stegegryde, eventuelt ad flere omgange. Hak løg og hvidløg groft, kom det i gryden og svits det nogle minutter. Tilsæt tomatpuré og svits det godt. Kom kødet tilbage i gryden. Tilsæt vand og krydderier og bring retten i kog. Skræl kartoflerne, skær dem i mundrette stykker og kom dem i suppen. Kog suppen ved svag varme under låg, til kødet er mørt. Det tager cirka 1 ½ time. Halvér peberfrugterne og fjern kerner og frøstol. Grill dem under ovns grill ca. 5 – 10 min. til de er næsten sorte. Kom dem i en plastpose og lad dem køle lidt af. Træk eller gnid det sorte skind af og skær de grillede pebre i store tern. Skær et kryds i toppen af tomatene og kom dem i kogende vand et par minutter. Tag dem op og flå dem. Skær tomatene i både og fjern kerner og stilkhæftet. Skær tomatkødet i tern.

Smag suppen til med salt og peber og tilsæt peberfrugt og tomat. Varm suppen igennem og servér den med groft brød og eventuelt 1 spsk iskold yoghurt på toppen.

Energi pr. person:

2300 kJ (560 kcal) fordelt på:

protein 26 %

kulhydrat 48 %

fedt 26 % (16 g)

Frukt og grønt pr. person: ca. 250 g

Aspargessuppe med rejer



Ingredienser

1 stort bundt hvide asparges, ca. 750 g
7 1/2 dl grønsagsbouillon
salt og peber
2 dl fløde 9 %
150 g rejer

Pynt:

1 lille bundt grønne asparges
frisk koriander

Tilbehør:

groft brød

Tilberedningstid: 35 min

Antal: Hovedret til 4 personer

Fremgangsmåde:

Skræl aspargesene og kog dem i bouillon i ca. 10 min. - afhængig af tykkelse - til de er møre. Blend suppen fint og smag til med salt og peber. Varm suppen igennem, tag gryden af varmen, tilsæt fløde og pynt med rejer, grønne asparges i mindre stykker og koriander. Servér med brød.

Energi pr. person:

1800 kJ (430 kcal) fordelt på:

protein 19 %

kulhydrat 62 %

fedt 19 % (9 g)

Mulligatawny Suppe



Ingredienser:

400-600 g kyllingebryst
1 liter vand
1 stort løg
2 porrer
1 stor rød peberfrugt
2 tsk. karry
2 tomater
1 fed hvidløg
1 tsk. timian
3 spsk. majsstivelse i 1 dl vand
1 dl fløde 13%
salt og peber.

Tilbehør

brød

Tilberedningstid: 45 min

Antal: Hovedret til 4 personer

Fremgangsmåde

Kyllingebrystet koges i vandet i ca. ½ time. Tages op, evt. ben fjernes, skæres i mindre stykker (skiver).

Løg, porrer og peberfrugt skæres i ringe.

Tomaterne hakkes fint.

Grøntsager og timian gives et opkog i suppen.

Karry og majsstivelse udrøres i koldt vand og tilsættes under omrøring.

Kog suppen igennem og tilsæt fløden. Smag til med salt og peber.

Kyllingestykkerne varmes igennem i suppen.

Serveres med masser af godt brød

Energi pr. person: 1800 kJ (430 kcal)

Protein 22%

Kulhydrat 62%

Fedt 16%. (8 g fedt)

Kilde: Hjerteforeningen

Tomatsuppe med hvide bønner



Ingredienser

150 g små hvide bønner eller 1 dåse hvide bønner i saltlage (alternativt 1 dåse kikærter i saltlage)
2 porrer
1 kg friske modne tomater
1 tsk. raps- eller olivenolie
1 fed finthakket hvidløg
4 spsk. tomatpure
1 liter kraftig bouillon
salt og peber
1 dl grofthakket løvstikke
basilikum eller blade fra en bladselleri

Tilbehør:

Godt brød

Tilberedningstid: 1½-2 timer + 10 timer
iblødsætning

Antal: Hovedret til 4 personer

Tilberedning:

Læg bønnerne i blød i rigeligt kold vand i mindst 10 timer (evt. natten over). Kasser iblød-sætningsvandet og kog bønnerne i rigeligt vand i 1- 1½ time, - der kan være stor forskel på, hvor hurtigt forskellige slags bønner bliver møre. Kasser kogevandet, skyl bønnerne og opbevar dem i køleskabet, indtil de skal bruges.

Skær porrerne i ringe og hak tomaterne fint. Varm olien i en gryde, tilsæt porrer, hvid-løg, tomater, tomatpure og bouillon. Lad suppen koge ved svag varme i ca. 10 min. Tilsæt bønnerne og lad dem koge med de sidste par minutter. Smag suppen til med salt og peber og tilsæt hakket løvstikke. Server suppen med brød.

Energi pr. person: 2400 kJ (580 kcal)

Fordelt på:

Protein 15%

Kulhydrat 71%

Fedt 14% (9g)

Kilde: Hjerteforeningen

Grønsagssuppe med champignon og bacon



Ingredienser

1 kg blandede grønsager, fx gulerødder, porrer, fennikler og peberfrugter
5 dl grønsagsbouillon
2 dåser fløde, hakkede tomater
1 fed hvidløg
2 kviste frisk timian
1 dl fløde 18 %
salt og peber
250 g champignon
100 g bacon

Tilbehør

groft brød

Tilberedningstid: 45 min

Antal: Hovedret til 4 personer

Fremgangsmåde

Grønsagerne skæres i mindre stykker og hvidløget hakkes fint. Kom grønsager, bouillon og fløde tomater i en gryde sammen med hvidløg og timian. Kog grønsagerne til de er møre, ca. en halv time. Tag timiankvistene op og blend grønsagerne til en tyk flydende ensartet masse. Hæld suppen tilbage i gryden, tilsæt fløde og kog suppen op. Smag til med salt og peber.

Champignonerne skæres i skiver og ristes gyldne på en tør pande. Steg bacon sprød på en tør pande og læg det til afdrypning på et stykke køkkenrulle. Servér suppen varm med champignon og bacon samt groft brød.

Energi pr. person:

2400 kJ (560 kcal) fordelt på: protein 14 %
kulhydrat 60 % fedt 26 % (16 g)

Kilde: Hjerteforeningen

Libysk suppe med couscous

Ingredienser

170 gr. hakket lammekød
1 spsk olie
1 stort finthakket løg
2 fed finthakkede hvidløg
1 tsk korianderfrø
1 tsk spidskommen
Stødt mild chili
Stødt allehånde
140 gr. tomatpuré
1 frisk grøn chili
2 tsk sukker
5 dl færdiglavet lammefond
8 dl vand
100 gr. kikærter, udblødt natten over i koldt vand
50 gr. couscous
1 spsk hakket persille
1 spsk hakket mynte
Citronbåde
Pitabrød

Tilberedningstid: 1 time og 20 min

Antal: Hovedret til 4 personer

Fremgangsmåde

Brun det hakkede kød og tag det op af gryden. Brun løg og hvidløg i samme gryde. Tørrist og knus korianderfrø og spidskommen og kom det ned til løgene sammen med stødt chili og allehånde. Kom kødet i gryden sammen med tomatpuré, grøn chili og sukker. Tilsæt lammefond, vand og de opblødte kikærter og rør godt rundt. Lad suppen simre i ca. 1 time. Lige før servering tilsættes 50 gr. couscous, persille og mynte. Lad suppen stå i 3 minutter og server med citronbåde og varme pitabrød.

Kilde: dr.dk

Fiskesuppe med karry og dild



Ingredienser

400 gram frossen sejfilet i blokke
3 gulerødder
1 stort gult løg
200 gram friske champignons
2 tsk karry
1 liter vand
1 hønseboullionterning
1 pakke frossent dild
Smør og olie til stegning
Salt, hvid peber og citronsaft

Tilberedningstid: 40 min

Antal: Hovedret til 4 personer

Fremgangsmåde:

Skær den optøede fisk i tern.
Skræl gulerødderne og skær dem i mindre stykker.
Finhak løget.
Skyl champignons og skær dem i skiver.
Smelt smør og olie i en gryde - svits gulerødder, løg og champignonsskiverne sammen med karryen.

Hæld vandet over og læg boullionenteringen i. Kom låg på og lad suppen simre til gulerødderne er møre.
Tilsæt fisk og dild. Smag suppen til med salt, hvid peber og lidt citronsaft.
Lad suppen simre i ti minutter og den er klar til servering.

TIPS: Hvis der bliver suppe tilovers, eller du bare vil variere opskriften, så kan det hældes i en blender. Spæd evt med lidt vand.
Den blendede suppe hældes op i en gryde og varmes op. Smag evt til med lidt salt og hvid peber.
Server suppen med 1 spsk creme fraiche og brødcroustener.

Gulerods- og citrongræssuppe



Ingredienser

600 g gulerødder
400 g kartofler
8 dl grøntsagsbouillon
2 citrongræs
2 fed hvidløg
Koriander

Tilberedningstid: 30 min

Antal: Hovedret til 4 personer

Tilberedning

Skræl og skær grøntsagerne i mindre stykker lige ned i en gryde. Flæk et citrongræs på langs og bank med bagsiden af en kniv så at roden flænses let.

Kom citrongræs og bouillon i gryden og kog grøntsagerne møre i ca. 15 minutter. Tag citrongræsset op og blend suppen jævn. Smag suppen til med lidt revet hvidløg og koriander.

TIP: I stedet for citrongræs kan man smage suppen til med lidt revet ingefær og skal fra en økologisk appelsin.

Kilde: Irma

Ærte- og kokossuppe



Ingredienser

500 g grønne ærter
2 dåse kokosmælk
4 dl bouillon
2 fed hvidløg
2 lime

Tilbehør

8 skiver sandwichbrød
smør
2 spsk hakket koriander eller persille

Tilberedningstid: 15 min

Antal: Hovedret til 4 personer

Tilberedning:

Kom ærter, kokosmælk og bouillon i en gryde og lad simre 5 minutter.

Blend suppen og kom revet hvidløg, limeskal og limesaft i.

Smag til med salt og peber.

Rist brødet, smør med en anelse smør og drys krydderurter på.

TIP: Hvis du har en rest ris kan du vende det i suppen, tilføj så lidt mere bouillon.

Kilde: Irma

Kold agurk og yoghurtsuppe



Ingredienser

2 agurk
4 skiver toastbrød
3 fed revet hvidløg
6 dl yoghurt 10%
havsalt og peber
olivenolie

Tilberedningstid: 10 min

Antal: Hovedret til 4 personer

Tilberedning:

Skær nogle bånd af agurken til pynt.

Skær resten af agurken i tern og kom i en blender. Smuldr brødet i blenderen og tilsæt hvidløg og ca. 1 dl vand. Blend indtil jævn konsistens.

Hæld yoghurten i, blend og smag suppen til med salt og peber.

Server suppen med nogle dryp olivenolie og agurkebånd,

TIP: Ristet brød smurt med lidt smør, drysset med lidt finthakkede mandler og salt, er godt til denne kolde suppe.

Kilde: Irma

Gazpacho



Tilberedningstid: 30 min

Antal: Hovedret til 4 personer

Fremgangsmåde:

Kom brød, peberfrugt, cornichoner og tomater i en blender med isklumperne og blend det til en jævn masse, evt. ad et par omgange. Tilsæt vandet og smag til med olivenolie, vineddike, hvidløg, salt og peber.

Nyd suppen kold med tern af agurk, løg og peberfrugt samt hakket persille og et godt brød.

Grønsager pr. person: ca. 525 g

Ingredienser

- 2 skiver daggammelt lyst brød uden skorpe
- 1 stor rød peberfrugt i grove stykker
- 50 g cornichoner
- 1 1/2 kg flåede tomater
- 300 g isterninger
- 1 1/2 dl vand eller hønsebouillon
- 2 spsk. olivenolie
- 1 1/2 spsk. vin- eller æbleeddike
- 1 fed finthakket hvidløg

Fyld

- 1 agurk uden kerner i tern (300 g)
- 1 lille løg i tern (50 g)
- 1 grøn peberfrugt (100 g)
- 3 spsk. hakket persille

Tilbehør:

Brød

Tip: Peberfrugter og tomater kan evt. bages eller grilles før de blendes. Pil skindet af inden du blender de grillede grønsager.

Suppen får en lidt sødere og tættere smag, når noget af saften fra grønsagerne er fordampet.