

# Kartoffel-porresuppe

Til 8 personer

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| 2 stk     | Løg               |
| 2 fed     | Hvidløg           |
| 2 stk     | Porre med top     |
| 2 spsk    | Rapsolie          |
| 100 g     | Flækærter         |
| 1,5 liter | Vand              |
| 3 terning | Grøntsagsbouillon |
| 2 dl      | Fløde             |
|           | Salt og peber     |



- 1** Hak løg og hvidløg. Skyl og rens porren grundigt og skær den i skiver. Skræl kartofler og skær i store tern. Sautér grøntsagerne let i olie, uden de tager farve.
  - 2** Skyl flækærterne grundigt i vand og tilsæt dem sammen med vand og bouillon og kog op. Lad det simre i 30 minutter.
  - 3** Blend suppen med en stavblender og monter med fløde. Justér evt tykkelsen med lidt mere vand. Smag til med salt og peber.
-  Servér suppen med sprødristede rugbrødscROUTONER og friske æbletern. Lav evt. en grøn olie af frisk persille og olivenolie, som blendes og sies.
- tip** Supper er eminente til at tilføje endnu flere grøntsager til kosten. Du kan derfor sagtens tilsætte flere typer rodfrugter til suppen, det gør den bare endnu mere cremet.

Kartofflen har siden 1800-tallet været en vigtig del af danskernes kost, ikke mindst på grund af det høje indhold af C-vitamin og kalium, begge vigtige for at opretholde kroppens funktioner. Kartoffler har desuden et højt indhold af kostfibre i modsætning til de mere fiberfattige alternativer som ris og pasta. Derudover trives kartofler perfekt i det danske klima, og det er jo også godt for klimaet.