

Tomatsuppe

Til 6 personer

2 stk	Løg
2 fed	Hvidløg
1 stk	Porre med top
2 spsk	Rapsolie
100 g	Røde linser
2 dåser	Flåede tomater
4 tsk	Tomatpuré
1 liter	Vand
2 terning	Grøntsagsbouillon
1 dl	Fløde
1 spsk	Sukker
1 tsk	Sød paprika
1 tsk	Basilikum
	Salt og peber



FRU
HANSENS
KÆLDER

- 1 Hak løg og hvidløg. Skyl og rens porren grundigt og skær den i skiver. Sautér grøntsagerne let i olie, uden de tager farve.
 - 2 Skyl de røde linser grundigt i en si. Tilsæt flåede tomater, tomatpuré, røde linser, vand og bouillon til de sauterede grøntsager og kog op. Lad simre i 40 min.
 - 3 Blend suppen med en stavblender og monter med fløde. Smag til med paprika, basilikum, sukker, salt og peber.
-  Servér eventuelt med et godt stykke ristet brød, en klat creme fraiche og frisk basilikum.
- tip** Tøm grøntsagsskuffen for "gamle" grøntsager og kom dem i suppen sammen med løg og hvidløg. Det giver en dejlig rund smag og god madspildssamvittighed.

I denne ret har vi tilsat røde linser. Linserne har en fænominal jævningseffekt i supper og gryderetter, så det er en let måde at få lidt flere blægfrugter ind i kosten. Danskerne spiser i gennemsnit kun 8g ud af de 100g tilberedte bælgrugter vi ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger bør spise dagligt. En portion af denne ret indeholder omkring 45g tilberedte bælgrugter.