

Rödbetssockpa på minuten

En ovanligt snabb och smal sockpa med massor av färg och smak. Det går lika bra att byta ut rödbetorna till någon annan rotfrukt eller blanda olika sorter.



Ingredienser, 4 portioner

- 4–6 stora färska rödbetor, ca 750 g
- 1 gul lök
- 7 ½ dl vatten
- 2 hönsbuljongtärningar
- 2 ½ dl Kelda lagalätt
- 1–2 krm salt
- 1 krm svartpeppar

Servera med:

- 250 g Keso mini, cottage cheese
- 2 msk hackad gräslök

Gör så här

Skala rödbetorna och skär dem i skivor. Skala löken och dela den i bitar.

Mixa rödbetor och lök, lite i taget i en matberedare. Häll blandningen i en kastrull. Tillsätt vatten och smula i buljongtärningar. Koka soppan ca 5 minuter. Häll i gräddmjölken och låt soppan koka upp. Smaksätt med salt och peppar.

Servera med en klick cottage cheese och strö över gräslök. Rostat fullkornsbröd är gott till.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	250 kcal
Protein	15 g
Kolhydrat	35 g
Fett	5 g
