

Het köttfärs- och parmasoppa

🕒 30 min

Energifördelning

405

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	79	20
Kolhydrater	239	59
Protein	86	21

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
200 g	mager nötfärs	75 kcal
50 g	rökt skinka i bitar	14 kcal
1 msk	margarin, ev mjölkfritt	25 kcal
100 g	finhackad gul lök	11 kcal
2 klyfta	vitlök, finhackade	2 kcal
200 g	grovt rivna morötter	23 kcal
200 g	grovt riven potatis	35 kcal
1 st	röd paprika i bitar	7 kcal
5 g	paprikapulver	-
0 g	cayennepeppar	-
1.2 l	köttbuljong	24 kcal
4 msk	tomatpuré	8 kcal
2 dl	makaroner, ev glutenfria	109 kcal
0 msk	finhackad bladpersilja	-
4 skiva	grovt bröd eller grovt glutenfritt	73 kcal

Instruktioner

Fräs färs och parmaskinka i margarin i en stekgryta. Tillsätt löken och låt den bli glansig. Blanda ner morötter, potatis, paprika, paprikapulver, cayennepeppar, köttbuljong och tomatpuré.

Låt soppan koka i 15 minuter. Tillsätt makaroner och låt dem koka med i ytterligare 10 minuter. Strö på persilja.