

Köttfärssoppa

🕒 30 min

Energifördelning

440

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	123	28
Kolhydrater	206	47
Protein	111	25

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
3 st	köttbuljongtärningar	20 kcal
1.5 l	vatten	-
400 g	grovt rivna morötter	45 kcal
400 g	grovt rivna potatisar	70 kcal
125 g	grovt riven palsternacka	20 kcal
100 g	grovt riven rotselleri	9 kcal
200 g	finhackad gul lök	21 kcal
400 g	nötfärs 10 % fett	149 kcal
1 msk	margarin, ev mjölkfritt	27 kcal
3 msk	tomatpuré, ev mer	6 kcal
2 msk	finhackad bladpersilja	-
4 skiva	grovt bröd	73 kcal

Instruktioner

Koka upp buljong och vatten. Tillsätt rotfrukterna. Låt soppan koka i 10-15 minuter. Stek lök och köttfärs i margarin i en stekpanna. Låt köttfärsen få färg. Tillsätt det stekta och tomatpuré till soppan. Låt soppan koka i ytterligare någon minut. Strö över persilja. Servera med bröd.