

Nötfärssoppa med kummin och haricot verts (Coop Hälsokasse)

🕒 20 min

Energifördelning

421

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	153	36
Kolhydrater	142	34
Protein	126	30

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
1 msk	Olivolja	33 kcal
500 g	Nötfärs, 10 % fett	186 kcal
1 st	Gul lök, strimlad	10 kcal
1 klyfta	Vitlök, skivad	1 kcal
10 g	Chili röd, finhackad	-
10 g	Spiskummin	-
0.5 tsk	Salt	-
0.5 tsk	Svartpeppar	-
2 st	Morot	20 kcal
175 g	Zucchini	7 kcal
100 g	Haricot verts	10 kcal
1 l	Vatten	-
1 msk	Balsamvinäger Vit	4 kcal
2 st	Buljongtärning, kött (knorr)	14 kcal
4 st	Rågkusar	137 kcal

Instruktioner

- Hetta upp olja i en gryta eller kastrull. Stek färs, strimlad lök, skivad vitlök, finhackad chili och spiskummin ca 5 min. Salta och peppra.
- Tillsätt tunt skivade morötter, strimlad zucchini och haricots verts.
- Häll i vatten, vinäger och lägg i buljong. Låt koka ca 10 min.
- Servera soppan med rågkusar.