

Rotfruktssoppa med köttfärs

🕒 30 min

Energifördelning

215

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	109	51
Kolhydrater	37	17
Protein	69	32

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
4 msk	Gräddfil	21 kcal
1 l	Vatten	-
1 st	Kycklingbuljongtärning	7 kcal
2 msk	Tomatpuré	8 kcal
1 msk	Timjan färsk	-
1 g	Salt och peppar	-
300 g	Nötfärs	112 kcal
1 msk	Olivolja	33 kcal
1 klyfta	Vitlök	1 kcal
100 g	Gul lök	11 kcal
1 st	Morot	10 kcal
80 g	Palsternacka	13 kcal

Instruktioner

1. Skala och riv palsternacka och morot grovt. Riv löken och vitlösklyftan.
2. Hetta upp en kastrull med lite olja och lägg ner grönsakerna. Bryn någon minut.
3. Tillsätt färs och bryn ytterligare någon minut. Strö på salt, peppar och timjan. Tillsätt tomatpuré, buljongtärning och vatten.
4. Låt koka på svag värme i 10 minuter. Servera med en klick gräddfil.