

Soppa

Enkelt, snabbt och alltid rätt!



säsongens skörd





TIPS

Vitlösklick
1 dl crème fraîche
2 msk lättmajonnäs
1 pressad vitlösklyfta

Spansk bön- och tomatsoppa

4 personer

300 g blötlagda vita bönor (eller förkokta på burk)
6 mogna kvisttomater
8 cocktailtomater
1 gul lök
2 vitlösklyftor
2 dl krossade tomater
8 dl kyckling- eller grönsaksbuljong
2 timjankvistar
2 msk olivolja
salt och peppar

Koka de blötlagda bönorna enligt förpackningens anvisningar. Skär tomaterna i bitar och hacka löken. Skala och skär vitlösklyftorna på längden. Fräs löken och vitlöken i 1 msk av olivoljan, tillsatt sedan de hackade tomaterna. Häll på buljong och krossade tomater och låt soppan koka i 15 minuter. Lägg i bönor och timjan och låt soppan småputtra tills tomaterna blivit mjuka. Smaka av soppan med salt och peppar och ringla över resten av olivoljan.



Thailändsk skaldjursoppa

4 personer

20 g ingefära
1 röd paprika
1 paksoi (bladgrönsak, påminner om mangold)
1 stjälk citrongräs
1 morot
8 shiitakesvampar
1 vitlösklyfta
1 chili
100 g sockerärter
8 jätteräkor, scampi, eller annat skaldjur
2 dl kyckling- eller grönsaksbuljong

1 burk kokosmjölk (ca 2 dl)
1 dl matlagingsgrädde
basilika till garnering
1 msk olivolja
salt och peppar

Skala och skär ingefära och vitlök i tunna skivor. Skär paprika, paksoi och citrongräs i bitar. Skiva morot och chili. Tag bort skaften på svampen. Hetta upp oljan i en gryta. Fräs vitlök, morot, ingefära, chili och paprika, tillsatt sedan skaldjur, sockerärter, paksoi och svamp. Häll på buljong, kokosmjölk, grädde och lägg i citrongräs. Koka upp, och låt sjuda under lock i 3-4 minuter tills grönsakerna är färdiga. Tag bort citrongräset före serveringen. Krydda och servera med basilikan.



TIPS

Dela en melon på mitten och skär av en bit av botten så att den står stadigt. Stick ned några blommor i fruktköttet. Blommorna håller sig eftersom melonen innehåller så mycket vatten.

Isad melonsoppa med ingefära

4 personer

- ½ vattenmelon
- ½ nätmelon
- ½ galiamelon
- ½ tsk riven färsk ingefära

Avlägsna skalet från vattenmelonen och skär fruktköttet i bitar. Mixa vattenmelonen och ingefära. Häll fruktpurén genom en sil så att eventuella kärnor försvinner. Forma kulor av de övriga melonsorterna med ett kuljärn eller en tesked. Lägg melonkulorna i den mixade soppan. Ställ soppan i frysen en stund innan serveringen så att den blir riktigt kall.



Linssoppa med rotsaker och rökt sidfläsk

4 personer

- 250 g bruna linser
- 7 ½ dl kyckling- eller grönsaksbuljong
- 100 g rökt sidfläsk
- 8 smålökar
- 1 msk olivolja
- salt och peppar

Kryddbukett

- 1 morot, 1 bit stjälselleri, 1 knippe persilja,
- 1 kvist rosmarin, 1 lagerblad

Bind ihop till en bukett med en bit kökssnöre.

Skär sidfläsket i småbitar. Fräs upp smålöckarna i olivolja och lägg sedan i sidfläsket. Rör hela tiden i grytan. Lägg i linserna och kryddbuketten. Häll på buljong och låt soppan koka tills linserna blivit riktigt mjuka, ca 15-20 minuter. Smaka av med salt och peppar. Tag ur kryddbuketten eller låt den ligga kvar som en dekoration när du serverar soppan.



TIPS

Det finns otaliga varianter av denna klassiker! Se receptet som ett förslag. Färska örter och några klyftor vitlök kan också vara gott i soppan.

Minstronesoppa

4 personer

- 1 zucchini
- 3 skrubgade potatisar
- ½ blekselleri
- 2 små palsternackor
- 1 gul lök
- 2 små morötter
- ½ gul paprika
- ¼ savoykålshuvud
- 200 g bönor, t.ex. vita bönor, skärbönor eller vaxbönor
- 8 cocktailtomater
- 1 ½ l kyckling- eller grönsaksbuljong

- 2 dl pastafjärilar
- 1 msk olivolja
- salt och peppar
- 2 msk riven parmesanost

Dela zucchini på längden och skär i 1 cm tjocka skivor. Skär övriga grönsaker i bitar. Börja med att fräsa upp potatis, blekselleri, palsternacka, lök, morötter och paprika i olivolja i en kastrull. Lägg sedan i resten av grönsakerna och häll på buljongen. Salta och peppra. Låt koka i 15-20 minuter, tillsatt sedan pastafjärilarna. Pastan får gärna vara "al dente", det vill säga lite spänstig. Servera med riven parmesanost och ett gott lantbröd.



Krämig blomkålssoppa

4 personer

- 1 blomkålshuvud
- 1 msk olivolja
- 1 vitlöksklyfta
- saft från ½ citron
- 5 dl kyckling- eller grönsaksbuljong
- 1 dl grädde
- 5 dl mjölk
- salt och peppar
- 2 msk finskuren gräslök

Skär blomkålshuvudet i buketter. Fräs i olivolja utan att de får färg i ett par minuter. Tillsätt pressad vitlök, citronsaft, salt och peppar. Koka upp buljongen och häll den över blomkålen och låt soppan koka upp. Häll i grädde och mjölk, låt soppan sjuda i ytterligare 10 minuter. Smaka av med salt och peppar. Mixa soppan och servera den i varma tallrikar. Garnera med gräslök.

smått & gott

www.sasongensskord.se

Hur tomt det än är i skåpen därhemma så går det nästan alltid att svänga ihop en soppa. Lite vatten, ett par buljongtärningar, några rotfrukter, salt och peppar. När du väl har en soppbas är det bara fantasin som sätter gränser för vad som hamnar i den till slut...

Du kan servera soppa som förrätt, huvudrätt eller efterrätt. Den kan vara klar eller redd. Varm eller kall. Festrätt eller vardagsrätt. Hur som helst – soppa är alltid rätt!

SoppMix – packat med inspiration!

Du har väl sett vår färdiga SoppMix i butiken? En förpackning innehåller allt du behöver för att göra en god, klassisk grönsaksoppa; morot, selleri, palsternacka, purjolök och dessutom tre enkla recept. Du hittar SoppMix i frukt- och gröntavdelningen.



Dekorativt och gott

Ett knippe färska örter vid varje tallrik sprider en härlig doft och ser inbjudande ut. Var och en strör sedan själv över hur mycket de vill. Välj vilka örter du tycker passar bäst till den soppa du ska göra. Här är några tips:

- Fisksoppa – dill, dragon, persilja, körvel
- Tomatsoppa – basilika, oregano, timjan
- Ärtsoppa – timjan, mejram
- Svampsoppa – salvia, timjan
- Asiatisk soppa – koriander, thaibasilika

Räddaren i nöden

Har du råkat salta för mycket i soppan? Skala då en rå potatis och låt den koka med soppan ett tag. Potatisen tar åt sig sältan.



Soppans bästa vän

Bröd har utgjort en hörnsten i människans kost i mer än 15 000 år. För en del är bröd ett måste till alla dagens måltider. Och visst skulle det kännas tomt utan bröd, inte minst till soppan! Idag finns många bra alternativ för den som vill känna doften av nybakat men inte har tid att baka själv – brödmixer och frysta bröd som kan gräddas färdiga i mikron eller i ugnen.



Den perfekta festmaten

Soppa är kanske inte det första du kommer att tänka på när du ska bjuda till fest. Men egentligen är soppa den perfekta festmaten – lätt att göra till många och lätt att förbereda i god tid. Har du allergiker eller vegetarianer i sällskapet kan du alltid servera kött och andra tillbehör vid sidan om. Det brukar bara vara trevligt att få plocka ihop sin egen soppa.

