



KREMET SUPPE MED ERTER, MYNTE OG KRUTONGER

INGREDIENSER

- 300 g frosne erter
- 20 g mynteblader
- 100 g spinatblader
- 1 finhakket gul løk
- 3–4 finhakkede fedd hvitløk
- 100 g kremfløte
- 300 ml god kraft/
buljong
- 4 brødsiver
- 3 ss olivenolje
- 1 ss sitronsaft
- 1 ts balsamico

PREPARATION METHOD

1. Hell litt olivenolje i gryten og sett den på middels varme. Når oljen er oppvarmet, tilsetter du løken og rører til den har myknet.
2. Tilsett frosne erter, spinat og mynte. Lukk og fest lokket på gryten slik at VITALOK-prosessen starter. Reduser varmen til det laveste nivået og la det stå i 10 minutter – du må ikke ta av lokket i løpet av denne tiden.
3. Mens grønnsakene koker, skjærer du skorpen av brødsnivene og skjærer skivene i 2 cm små biter. Rist brødbitene i stekepannen på middels varme.
4. I en liten bolle blander du olivenolje, finhakket hvitløk, sitronsaft, balsamico, salt og pepper. Når ingrediensene er blandet, heller du blandingen over krutongene og steker videre til væsken har fordampet.
5. Når grønnsakene har kookt i 10 minutter, tar du av lokket og tilsetter varm kraft og kremfløte. Blend med stavmikser til suppen blir glatt og kremete. Du kan også blende suppen i iCook-blenderen hvis du lager en mindre porsjon.
6. Server suppen med en skje fløte og krutongene på toppen. Vel bekomme!