

Röd linssoppa, 2 portioner



Redskap:	Ingredienser:
skärbräda kniv potatisskalare dl-mått msk-mått tsk-mått krm-mått kastrull slev	½ gul lök ½ morot 1 tsk paprikapulver 3 dl vatten 2 dl krossade tomater 2 msk röda linser 1 buljongtärning 1 vitlöksklyfta 1 lagerblad 1 krm vinäger 1 krm strösocker 1 krm timjan ½ dl creme fraiche (<i>mjölkfri går bra</i>) att fräsa i: 1 msk olja

Gör så här:

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.<input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.<input type="checkbox"/> Tvätta händerna.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.<input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Skala och finhacka ½ (en halv) gul lök.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Skala, skölj och strimla ½ (en halv) morot. <i>Strimla = tändsticksstorlek</i>
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Lägg 1 msk olja i en mellanstor kastrull.<input type="checkbox"/> Sätt på plattan (6).



- Lägg i kastrullen:**
 - hackad lök
 - strimlad morot
 - 1 tsk paprikapulver

- Låt fräsa i 2 minuter.

fräsa = bli mjukt, inte brunt!

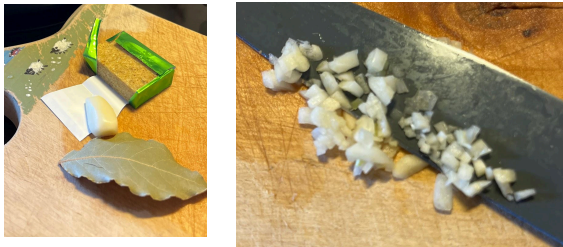


- Tillsätt 3 dl kallt vatten i din kastrull.

- Tillsätt 2 dl krossade tomater i din kastrull.



- Tillsätt 2 msk röda linser i din kastrull.



- Finhacka 1 vitlöksklyfta.

- Lägg i kastrullen:**
 - hackad vitlök
 - 1 buljongtärning
(smulad i små bitar)
 - 1 lagerblad



- Låt soppan koka upp. *(platta = 9)*
- Sänk värmen *(platta 6)* och låt soppan sjuda i ca 12 minuter. Linserna ska bli mjuka.

koka = bubbla mycket
sjuda = nästan koka



Tillsätt (ha i) i din kastrull:

- 1 krm vinäger
- 1 krm strösocker
- 1 krm timjan
(färsk eller torkad)

- Rör om.
- Sjud i 2 minuter.



Servera med en klick
creme fraiche.



Bra att veta:

- Tillsätt gärna lite socker i tomaträtter för en rundare tomat smak.
- Linser innehåller 27 gram protein/100 gram. (lika mycket som kyckling)
- Linser är ett klimatsmart val av protein.
- Lägg till tex bröd för att få mer kolhydrater i denna måltid (tänk tallriksmodellen)
- Linser tillhör familjen baljväxter. Andra baljväxter är bönor, kikärtor, lupin, ärtor och jordnötter.