



SOPPA

Grön krämig soppa med ädelost- och bacontopping

Kock: **Monika Österheim** Tid: **40 min** Portioner: **4**

En snabb god soppa passar alltid. Här grön och krämig, toppad med salta tillbehör. Skippa bacon och gör den vegetarisk.

Soppan kan givetvis göras helt vegetarisk. Toppa med något annat du tycker om, kanske lite frön och nötter och/eller ha i små bitar råa grönsaker för lite crunch. Istället för mejeriprodukter i soppan tar du dina vegetabiliska alternativ.

När du skurit av buketterna, spara och använd resten av broccolin i ett mos eller supertunt hyvlad i en sallad en annan dag.

Perfekt lowcarb-alternativ.



INGREDIENSER

Soppa

1 st medelstor zucchini (väger ca 300 g)

2 stånd broccoli, bara buketterna (buketter från två stånd väger ca 300 g)



1 dl hackad lök (den du har hemma)
1 st vitlöksklyfta
1.5 msk lantbuljong (eller annan grönsaksbuljong)
6 dl vatten (öka sedan och späd till bra konsistens)
3 dl mjölk eller grädde, veg eller animalisk
1 skvätt citron- eller limesaft
1 nypa salt & peppar

Topping

100 g ädelost
140 g bacon (1 pkt)

GÖR SÅ HÄR

- 1** Ta fram ädelosten och dela den i småbitar till toppingen medan den är riktigt kall. Låt sedan ligga framme till rumstemperatur medan du gör soppan.
- 2** Förbered grönsakerna. Skär lök och zucchini i bitar. Dela broccolibuketterna i mindre bitar.
- 3** Fräs zucchinibitarna i olja 5 minuter. Tillsätt löken och fräs med ytterligare några minuter, sedan vitlöken i några minuter.
- 4** Lägg i broccolin och slå över vatten (börja med drygt halvliter) och buljong. Låt småputtra under lock en stund tills broccolin är mjuk, ca 8-10 minuter.
- 5** Knaperstek bacon som du sedan hackar när den runnit av på papper och svalnat.
- 6** Mixa soppan med stavmixer eller slå över den i en blender. Bestäm själv hur slät du vill ha den. Var försiktig när du hanterar varm soppa. Låt den först svalna lite. Tillbaka på spisen i pannan. Värm. Tillsätt din mjölk (eller vad du nu valt). Värm. Om du vill, klicka i lite philadelphiaost, ger extra krämighet. Vispa eller mixa. Värm. Rätt konsistens eller mer vatten eller mjölk? Smaka av med salt, peppar och citronsaft (eller lime).
- 7** Servera i varma tallrikar och toppa med rumsvarm ädelost och hackad bacon. Jag älskar syra så jag tar ytterligare några droppar citrussaft det sista jag gör, även för doftens skull. Sedan blir det även två drag på chiliexplosionkvarnen eller jättegott med några stänk Sriracha (chilisås). Gillar du lite chilihetta, använd den chilikrydda eller sås du har hemma.