



Kartoffel-selleri suppe

Vi serverer kartoffel-sellerisuppe sammen med andre småretter som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

210 g kartoffel
120 g knoldselleri
120 g gulerod
2 stk grøntsagsbouillon
7,5 dl vand
60 g porre
75 g bladselleri
0,75 tsk timian, tørret
50 g friskost

Fremgangsmåde

Skræl og rens kartofler, knoldselleri og gulerødder, og skær dem i tern. Skær porre og bladselleri i skiver.

Kog kartofler, selleri, gulerødder og timian i bouillon i ca. 15 min.

Blend suppen sammen med friskost.








Tilsæt porre og bladselleri, og kog suppen i ca. 5 minutter.

Smag til med salt og peber.

Tip!

Du kan bruge friskost med forskellig smag, fx pikant, peber eller chili.

Opskrift: Kartoffel-selleri suppe

| Næringsindhold | Total | Pr. 100 g | Pr. person (234 g) |
|---------------------------|---|---|---|
| Energi | 1728 kJ | 123 kJ | 288 kJ |
| Energifordeling i procent |  |  |  |
| Fedt | 6,93 g | 0,49 g | 1,16 g |
| Mættede fedtsyrer | 4,24 g | 0,3 g | 0,71 g |
| Monoumættede fedtsyrer |  0,073 g | 0,005 g | 0,012 g |
| Polyumættede fedtsyrer |  1,19 g | 0,085 g | 0,2 g |
| Kulhydrat, tilgængelig | 68 g | 4,84 g | 11,3 g |
| Sukkerarter | 17,2 g | 1,23 g | 2,87 g |
| Kostfibre | 11,5 g | 0,82 g | 1,92 g |
| Protein | 13,2 g | 0,94 g | 2,2 g |
| Salt, NaCl |  1,05 g | 0,074 g | 0,17 g |
| Alkohol |  0 g | 0 g | 0 g |