

## Blomkålssuppe med rejer



HJERTEFORENINGEN



## Vidste du...

at når du camperer på en DK-CAMP plads støtter du Hjerteforeningen.

## Blomkålssuppe med rejer

### Ingredienser (Forret til 4 personer)

2 blomkålshoveder  
2 løg  
2 – 4 fed hvidløg  
1 spsk olie, rasp- eller oliven  
1 spsk karry  
1½ l grøntsags- eller hønsebouillon, evt. vand + koncentrat  
salt og peber  
1 ps. rejer, 150 g  
4 spsk syrnede fløde, 9 %  
Evt. frisk kørvel eller persille

### Tilbehør:

4 skiver groft hvedebrød

### Tilberedning

Skær blade og stok af blomkålshovederne og del det i buketter. Pil løg og hvidløg og hak det groft. Varm olien op i en stor gryde og svits karryen heri. Kom grøntsager og bouillon i gryden og bring det hele i kog. Lad det koge i ca. 30 min. til det hele er meget mørt. Puréer suppen med en stavblender i gryden eller puréer det i en food – processor til den er jævn. Varm suppen op igen og smag den til med salt og peber. Servér suppen med rejer, syrnede fløde, evt. et grønt drys og brød til.

**Tip:** Suppen kan jævnes med lidt Maizena udrørt i koldt vand eller Maizena Sovsejævner, hvis den ønskes lidt tykkere.

### Energi pr. person:

1300 kJ (320 kcal)  
kulhydrat 40 g  
fedt 10 g, heraf mættet fedt 2 g

Frugt og grønt pr. person: Ca. 200 g



HJERTEFORENINGEN

