

mjäll kronärtskockssoppa med sardellbröd

se varianter på sidan 220

Den mjälla smaken i kronärtskocken är alldeles speciell. Här används konserverade bottenar för att spara massor av tid i köket.

2 msk olivolja	3 tsk finhackad färsk mynta
1 gul lök, hackad	salt och nymald svartpeppar
3 vitlöksklyftor, hackade	
2 tsk mald spiskummin	till sardellbröden
800 g konserverade kronärtskocksbottenar, avrunna	4 sardellfiléer
1,25 l grönsaksbuljong	50 g rumstempererat osaltat smör
	8 skivor baguette

Hetta upp oljan i en rymlig kastrull. Tillsätt lök och vitlök och låt mjukna under omrörning, cirka 4 minuter. Rör ner spiskummin samt tillsätt kronärtskocksbottenar och buljong. Låt det hela få ett uppkok och därefter sjuda under lock på medelvärme i 10 minuter. Kör soppan slät med stavmixer eller i matberedare. Rör ner 2 msk av myntan och smaka av med salt och peppar.

Mosa sardellfiléerna och rör samman dem med smöret. Gyllenrosta brödet och låt det svalna. Bre sardellsmör på skivorna och mal över lite svartpeppar. Ös upp soppan i portionstallrikar, strö över resten av myntan, lägg ett sardellbröd i varje tallrik och bjud resten av bröden till.

4 portioner