

Tomatsoppa med chèvre och basilika



🕒 ca 30min

4 port.

Ingredienser

2 st <u>gul lök(ar)</u>	1 st <u>vitlösklyfta(or)</u> , hackad
3 msk <u>olivolja</u>	1 msk <u>socker</u>
0,5 msk <u>torkad basilika</u>	1 st <u>lagerblad</u>
0,5 msk <u>torkad timjan</u>	2 dl <u>matlagingsgrädd</u>
1,5 dl <u>vitt vin</u>	<u>salt och peppar</u>
3 dl <u>vatten</u>	Till soppan
3 <u>burk(ar) cocktailtomater, röda</u>	100 <u>gram chèvreost</u>
2,5 st <u>grönsaksbuljongtärning(ar)</u>	0,5 <u>kruka(or) basilika</u>
	0,5 dl <u>pumpa- och solrosfrön</u>

Tillagning

- Hacka och fräs löken mjuk i oljan i en kastrull. Lägg i örter och kryddorna som får fräsa med en stund.
- Häll i vinet, sedan cocktailtomater, vatten, buljongtärningar, hackad vitlök, socker och lagerblad. Låt soppan koka sakta i 25 minuter. Ta bort lagerbladet, mixa soppan slät och häll tillbaka den i kastrullen. Smaka av med salt, peppar och eventuellt mer örter och krydda.
- Tillsätt grädden och låt småkoka ytterligare 5 minuter. Smula i osten och riv över lite basilika. Strö över frön.

Recept: Mia Troberg Elong

Rekvisita: Duka

Näringsinnehåll:

Kalorier: 374 kcal

Kolhydrater: 13 g

Protein: 10 g

Foto: Stefan Mattsson/Aftonbladet

Receptet är skapat av: **Aftonbladet Wellness**

TASTELINE.COM