

# Grønsagssuppe

2 personer

1 løg, alm. eller rødløg  
2 store gulerødder eller 3 små  
1 bagekartoffel eller 2-3 mindre kartofler  
1 dl. grønne ærter  
½ liter vand  
1 terning grønsagsbouillon (svarer til ½ liter)  
1 dl røde linser  
100 g friskost, fx Philadelphia light/ friskost med hvidløg og krydderurter  
1 peberfrugt i tern

1. Grønsagerne renses og skæres i mindre stykker og kommes i en gryde.
2. Hæld ½ liter kogende vand på eller så grønsagerne er dækkede.
3. Bring gryden i kog og kom 1 terning grønsagsbouillon i.
4. Lad grønsagerne koge ca. 10-15 minutter.
5. Kom 1 dl skyllede røde linser i gryden og kog endnu 10 min.
6. Tag gryden af komfuret
7. Blend suppen med en stavblender.
8. Tilsæt evt. lidt mere vand til passende konsistens.
9. Tilsæt til sidst friskosten og rør til osten er smeltet.
10. Smag til med lidt salt og friskkværnet peber og pynt med pberfrugt.

Serveres med 1 skive rugbrød (50g) eller en grovbolle (50 g)

Opskrift af diætist Helle Kromann