

SYV LÆKRE OG MÆTTENDE SUPPER

Hartvig & Engell





Supper er en billig måde at lave mad på og egner sig godt, hvis du vil have mad til flere dage.

Tilføj retten en masse grøntsager, da kiloprisen på grønt er lav.

Grøntsager giver god smag og fylde. Tilsæt ekstra smag fra urter som rosmarin eller timian.

Hvis du sparer på kødet, kan du proteinforhøje dine retter ved at komme fx. skyr, revet ost, parmesan, kyllingestykker, kalkunbacon, hytteost, feta, philadelphia mv. på toppen eller spise en skål med skyr og lidt frugt som "dessert".

Ved at tilføje protein til dine supper bliver du mæt og sikrer en optimal fedtforbrænding.



Opskrifter hentet fra vores bøger:

Plus40Minus10

Grøn keto og Mere grøn keto

Spis dig i balance

Nøglen til et stabilt blodsukker



*Spis 1 portion til
frokost og 1 portion
til aften.*

Topping:

*70 g blomkål, hakket groft
4-5 cherrytomater, skåret i
halve
100 g skyr
10 g mandler eller
hasselnødder, tørristede*

SUPPE MED BID

2 PORTIONER

- 2 fed hvidløg, skåret i skiver
- 2 spsk. ekstra jomfruolivenolie eller rapsolie
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. karry
- ½ tsk. tørret chili
- 2 spsk. æbleeddike
- 120 g forkogte kikærter
- 4-5 cherrytomater, skåret i kvarter
- 250 g blomkål, delt i små buketter
- 4 dl vand
- 1 terning grøntsags- eller kyllingebouillon
- en håndfuld frisk persille eller brøndkarse, hakket groft
- salt og peber
- 250 g forkogt kyllingebryst, skåret i strimler – spis 100 g til frokost og 150 g til aften
- en håndfuld friske urter, fx persille eller koriander

Svits hvidløg i olie med spidskommen, karry og tørret chili samt æbleeddike.

Tilsæt kikærter, cherrytomater og blomkål i buketter. Lad det simre nogle minutter.

Hæld vandet over grøntsagerne, og smuldr boullonen ned i suppen.

Kog suppen under låg i 15-20 minutter. Suppen er færdig, når blomkålen er mør.

Blend suppen groft med en stavblender, så der er bid i den.

Tilsæt frisk persille, og smag til med salt og peber.

Kom kyllingestykker i bunden af 2 skåle. Fordel suppen henover.

Pynt med hakkede friske urter, blomkål, skyr og mandler.



THAISUPPE MED NORDISK GRØNT



2 PORTIONER

- 100 g løg, finthakket
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 1 tsk. karry
- 1 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- 100 g champignon, skåret i skiver
- 150 g broccoli, i buketter
- 2 gulerødder, skåret i skiver
- 2 stænger citrongræs
- 20 g frisk ingefær, finthakket
- 3 kaffir limeblade
- 1 frisk chili
- ½ dåse kokosmælk, fuldfed
- 2-3 dl vand
- 250 g kyllingebryst eller inderfilet, skåret i stykker á 3 centimeter
- en stor håndfuld frisk koriander
- 400 g spidskål, fintsnittet
- 20 g pistacie- eller valnøddeolie
- 20 g cashewnødder, tørroastede
- evt. lidt nigellafrø eller sesamfrø, tørroastede

Svits løg, hvidløg og karry i olie i en mellemstor gryde.

Tilsæt champignon, broccoli og gulerødder, og lad det stege et par minutter.

Tilsæt citrongræs, ingefær, limeblade, chili og kokosmælk.

Lad det stille og roligt koge op, og skru så ned for varmen.

Tilsæt kyllingen, og lad den koge med i 10-12 minutter.

Server i en dyb tallerken.

Pynt med frisk koriander.

Server spidskål i en skål ved siden af.

Top med olie, cashewnødder og nigellafrø.

Tip: Døjer du med luft i maven, eller har du irriteret tarm, så undlad løg, og hvidløg og erstæt med det grønne af forårsløg.

Hvis du gerne vil bevare hvidløgsmagen, kan du komme hele fed hvidløg i suppen og fiske det op inden servering.



GRØN SUPPE

MED REVET OST OG KALKUNBACON

2 PORTIONER

- 100 g kalkunbacon
- 4 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 1 tsk. karry
- 2 tsk. salt
- 200 g squash, skåret i skiver
- 100 g spinat, frossen eller frisk
- 1 dl piskefløde 38 %
- salt og peber stødt muskatnød
- 150 g agurk, finthakket
- 120 g revet ost 45+
- lidt friske urter, fx koriander eller brøndkarse

Tip:

*Spis en skive ristet elverbrød til, dyp i olivenolie.
Erstat revet ost med parmesan.*



Stil ovnen på 220 g varmluft.

Steg kalkunbaconen i ovnen ca. 15-20 minutter eller på en pande i olie, ca. 4-5 minutter på hver side.

Hak kalkunbaconen fint, når den er kølet lidt af.

Varm olie op i en mellemstor gryde.

Svits hvidløg og karry i olien i ca. 1 minut.

Tilsæt salt, squash og spinat, og dæk det til med vand.

Lad suppen simre ca. 20 minutter.

Blend suppen med en stavblender.

Tilsæt piskefløde og evt. lidt ekstra vand, hvis suppen er for tyk.

Varm suppen, og smag til med salt og peber.

Server suppen med finthakket agurk, revet ost og sprød kalkunbacon.

Pynt med friske urter, fx koriander.



SELLERISUPPE MED SPRØD BACON

2 PORTIONER



- 2 spsk. ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie
- 2 fed hvidløg, hakket groft
- 400 g knoldselleri, skåret i grove tern
- 4 dl grøntsagsbouillon lidt frisk timian
- 100 g piskefløde 38 %
- 1 spsk. ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie
- 200 g kyllingebryst, skåret i strimler eller tern
- 100 g kalkunbacon, skåret i tern
- lidt frisk purløg eller brøndkarse, finthakket

Varm olien op i en mellemstor gryde.

Svits hvidløgene i olie.

Kog selleri og timian i bouillonvand, til det er mørt.

Tag evt. lidt af kogevandet fra, for at suppen ikke bliver for tynd.

Blend suppen, og tilsæt fløde.

Tilsæt vand, så konsistensen er suppeagtig.

Lad det simre et par minutter.

Varm olien op på en mellemstor pande.

Steg kylling og kalkunbacon i olien i ca. 5-8 minutter.

Server suppen med sprød kylling og bacon.

Drys med purløg.

Tip:

Spis evt. en skive ristet elverbrød til.



For mere mæthed:
Tilsæt 100 g kød
fx. kylling
eller
server elverbrød til
retten

GRÆSKARSUPPE

4 PORTIONER

- 10 g ekstra jomfruolivenolie
- ½ løg, hakkes groft
- 1-2 fed hvidløg
- 1 tsk. karry
- ½ tsk. chili
- lidt timian, frisk eller tørret
- 200 g hokkaido græskar med skræl, skæres i grove tern
- 100 g squash, hakkes groft
- 100 g grøn peberfrugt, hakkes groft
- 150 g røde linser, forkogt
- 3-4 dl vand
- salt og peber
- 40 g piskefløde

Topping:

100 g revet ost

50 g creme fraiche 38 %

100 g grøntsager, finthakket, fx tomat, peberfrugt
eller squash

lidt friske urter, fx bredbladet persille

Varm olien op i en mellemstor gryde.

Svits løg, hvidløg med karry, chili og timian.

Tilsæt hokkaido, squash, peberfrugt og linser.

Hæld vandet over, og lad suppen simre i 20 minutter.

Tilsæt fløden, og blend suppen groft med en stavblender.

Top suppen med revet ost, creme fraiche, hakkede grøntsager og friske urter.





BLOMKÅLSSUPPE MED KYLLING OG ASPARGES

4 PORTIONER

- 1 fed hvidløg, skæres i skiver
- 1 løg, hakkes groft
- ½ porre, snittes i skiver
- 2 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- 1 tsk. karry lidt frisk eller tørret timian
- 150 g blomkål, hakkes groft
- 4 dl vand
- 50 g asparæssnitter fra dåse, grønne, friske kan også bruges
- saften fra ½ citron
- 50 g piskefløde

Topping:

100 g blomkål, hakket groft

1 spsk. ekstra jomfruolivenolie groft salt

200 g kogt kyllingekød eller 75 g tilberedt ærtekød

40 g parmesan, rives fint evt. lidt friske urter til at pynte med.

Server Elverrugbrød til retten og grovbrød til familien.

Svits hvidløg, løg, og porre i olie, karry, stødt muskat og frisk eller tørret timian.

Tilsæt blomkålen og kog den mør i vandet med bouillonterningen.

Dræn asparæssnitterne for vand.

Blend suppen med fløde og citron samt halvdelen af de 50 g asparæssnitter.

Tilsæt lidt ekstra vand, hvis suppen er for tyk.

Svits blomkålen i olie med salt i 4-6 minutter.

Riv kyllingekødet i mundrette stykker og tilsæt dem i suppen sammen med resten af asparæssnitterne samt ristede blomkåsstykker og parmesan.

Pynt med friske urter.

Tip:

Hvis du bruger ærtekød som alternativ til kylling, kan du med fordel, efter det har stået lidt i blød, svitse det i olie med karry, hvidløg og chili.





HØNSEKØDSSUPPE

2 PERS.



- 1 kylling, ca. 1.300 g (eller 450 g forkogt kyllingefilet)
- Vand 1 fed hvidløg
- ½ løg
- 2 spsk olivenolie eller rapsolie
- 300 g broccoli
- 200 g gulerod
- 250 g knoldselleri
- 1 tsk karry
- 1 tsk spidskommen
- 2 spsk tamari sojasauce
- 1 lime, saften
- salt og peber

Læg kyllingen i en stor gryde og tilsæt vand, så det dækker.

Den skal koge under låg ca. en time, men tjek, om den er gennemkogt ved at mærke, om brystkødet nemt kan tages fra benet, og se efter, at det ikke er rødt.

Tag kyllingen op, og lad væden blive i gryden.

Hak hvidløg og løg fint og svits det på en pande i olien. Skær broccoli til buketter og gulerod og knoldselleri i tern.

Kom alle grøntsagerne ned i gryden, og kog dem i væden fra kyllingen.

Tilsæt krydderier.

Lad det simre i ca. 30 minutter. Skær kyllingen ud imens.

Tilsæt tamari, limesaft og kyllingestykkerne, og lad det småsimre 8-10 minutter.

Smag til med salt og peber.

Bruger du ikke en hel kylling, skal du starte med at koge grøntsagerne ca. 30 minutter i vand, der dækker.

Herefter tilsætter du kyllingebryst skåret i skiver, og koger det i ca. 20 minutter.

Tip:

Server Elverbrød til suppen.