



Ärtsoppa med rotfrukter och skånsk senap

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET



Gula ärtor gjorde intåg i det svenska köket på medeltiden. Traditionen av att äta ärtor med fläsk kommer från när Sverige var katolskt och man behövde rejäl mat för att klara fredagens fasta. Då tillagade man ärtorna och fläsket i en och samma gryta över öppen eld. Idag har vi övergått till en tunnare soppa som ofta kombineras med pannkakor. Här lagar vi en variant utan fläsk.

GÖR SÅHÄR

Dag ett:

Blötlägg ärtorna i rikligt med vatten över natten.

Dag två:

1. Håll av blötlägningsvattnet. Tillsätt nytt vatten så det täcker ärtorna med marginal och koka upp. Ta bort skalen som flyter upp till ytan med en hålslev.
2. Hacka löken och tärna rotfrukterna fint.
3. Låt ärtorna koka tillsammans med de fint tärnade rotfrukterna samt löken och kryddorna i minst 2 timmar.
4. Smaka av med senap, salt och vitpeppar.

INGREDIENSER

4 portioner

5 dl torkade gula ärtor
1 gul lök
1 morot
1 palsternacka
1 tsk timjan (torkad)
1 tsk mejram
1 lagerblad
5 msk skånsk senap
Salt, vitpeppar och vatten

50 portioner

6 liter torkade gula ärtor
12 gula lökar
12 morötter
12 palsternackor
4 msk timjan (torkad)
4 msk mejram
10 lagerblad
9 dl skånsk senap
Salt, vitpeppar och vatten

OM DIET FOR A GREEN PLANET

Diet for a Green Planet är ett koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden och innehåller kriterier som bidrar till en mer hållbar livsmedelsproduktion. Södertälje kommun har länge arbetat enligt konceptet, vilket har etablerat kommunen som ledande i landet när det gäller hållbarhet i de offentliga måltiderna. Läs gärna mer på hemsidan dietforagreenplanet.se, som projekt MatLust står bakom.

