



Blombackas gula linssoppa

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: PETER PAULSEN, BLOMBACKASKOLANS KÖK, SÖDERTÄLJE



Den här soppan är en riktigt kioskvältare i Södertäljes skolor. Näringsrik, budgetsmart och lättlagad är den också. En riktig superrätt med andra ord.

GÖR SÅHÄR

1. Stek den hackade löken i olja tills löken blivit mjuk och lätt genomskinlig. Tillsätt de torra linserna och stek ytterligare någon minut.
2. Tillsätt curry och spiskummin och fräs ihop med löken och linserna ett par minuter tills kryddorna har fått en pastaliknande konsistens. På så vis frigörs smaken och kryddorna smakar mer.
3. Håll i vatten så det täcker linserna och addera grönsaksbuljong enligt anvisning på paketet.
4. Koka ca 30-45 minuter tills soppan har fått en bra konsistens och linserna blivit mjuka.
5. Smaka av med citron och salt.

INGREDIENSER

4 portioner

100 g röda linser, torkade
1/4 gul lök, hackad
1 tsk spiskummin
1 tsk curry
1-1,5 liter grönsaksbuljong
1 skvätt citronsaft
Salt efter smak

50 portioner

1 kg röda linser, torkade
1 gul lök, hackad
1,5 msk spiskummin (10 g)
1 msk curry (6 g)
12-15 liter grönsaksbuljong
1 msk citronsaft
Salt efter smak

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.

