

## Blomkålssoppa med curryfräst äpple.



En enkel kalorismål och dessutom med mycket nyttiga – ingredienser som tillsammans ger en väldigt läcker soppa.

1 portion innehåller: 169 kcal/708 kJ, 7 g fett, 5 g fibrer.

4 portioner.

Du behöver:

- 1 gul lök
- 1 matsked rapsolja
- 1-2 tesked curry
- 2 potatisar
- 1-2 äpplen
- 1 blomkålshuvud
- 1 liter vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- salt
- vitpeppar

## Curryfräst äpple

- 1 st äpple
- 0,5 msk rapsolja
- 1 tsk curry

### Gör så här

Skala och hacka löken.

Värm oljan i en gryta, tillsätt curry och lök och fräs någon minut.

Skala och skär potatisen i små bitar. Skär äpplena i små tärningar och dela blomkålen i buketter.

Tillsätt alla grönsakerna och låt fräsa ett par minuter till. Tillsätt vatten och buljongtärningar.

Låt koka i 15–20 minuter. Känn efter att grönsaker och potatis är mjuka.

Vispa soppan så att grönsakerna blir mer finfördelade eller kör den helt slät med stavmixer.

Curryfräst äpple: Skär äpplet i tärningar.

Värm oljan i pannen, tillsätt curry och låt äpplet fräsa några minuter. Servera i soppan.