

Minestronesuppe (6 pers.)

Ingredienser

50 g kalkunbacon
 1 stort løg
 1 fed hvidløg
 125 g hvidkål
 1 porre
 100 g selleri
 1 dåse flåede tomater
 75 g grønne bønner (evt. frosne)
 75 g ærter
 1 tsk. basilikum
 1 tsk. timian
 80 g pasta (f.eks. skruer, møllejul)
 1,2 L bouillonvand (2 bouillonterninger)
 Salt, peber

Fremgangsmåde

1. Rens grøntsagerne, hak løg og hvidløg
2. Skær porre i skiver, selleri i tern og snit hvidkålen fint
3. Svits baconen, og tilsæt grøntsagerne, undtagen bønner og ærter. Svits det hele
4. Opløs bouillonterninger i kogende vand, og tilsæt det sammen med de flåede tomater og krydderierne
5. Lad suppen koge i 20 min
6. Tilsæt pasta og bønner, og lad suppen koge yderligere 15 min
7. Tilsæt ærter, og lad dem varme med i ca. 5 min

Tilbehør: Et godt, groft brød

Næringsindhold pr. person	
Energi	522 kJ / 124 kcal
Fedt	1,7 g
Kulhydrat	17,2 g
- heraf tilsat sukker	-
Kostfibre	3,6 g
Protein	8,2 g

