



Minestrone suppe med porre, savoykål og glaskål

Vegetarisk minestrone - en klassisk suppe som kan varieres på et utal af måder. Her er den propfyldt med skønne efterårsgrøntsager, og når vinteren banker på døren, kan du udskifte savoykålet med grønkål for en vinterversion.



[Bedøm opskrift](#)



30 min



Sep – Dec



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

1 porre

1 løg

3 fed hvidløg

2 spsk olivenolie

½ tsk salt

2 spsk tomatpuré

2 spsk finthakket frisk oregano

2 laubærblade

1 dåse hakkede tomater

180 g savoykål (1 blad)

½ glaskål

250 g pasta

1 dåse baked beans

2 spsk citronsaft

2 tsk salt og peber

Topping

1 håndfuld frisk basilikum

½ citronskal fra en økologisk citron

½ dl olivenolie

Tilberedning

- 1 Rens porren ved at skære den igennem fra den grønne top til foden, uden at skære hele vejen igennem. Skyl den derefter med det grønne ned af i koldt vand, så du får jorden ud mellem lagene.
- 2 Skær den hvide og lysegrønne del af porren i tynde skiver. Smid det grove grønne ud.
- 3 Pil og hak løget og hvidløget fint.
- 4 Svits porre, løg og hvidløg i olivenolie ved lav til middel varme med et godt drys salt i en stor gryde, til de bliver gennemsigtige. Skru ned for varmen, hvis de begynder at brune.
- 5 Tilsæt tomatpuré og steg med i et par minutter. Tilsæt mere olivenolie efter behov.
- 6 Skyl og hak imens oreganoen fint.
- 7 Tilsæt oregano, laurbærblad, dåsetomater og fond til gryden. Læg låg på, kog op og lad simre i 5-10 minutter.
- 8 Fjern imens de 8-10 yderste blade fra savoykålet og skyl godt. Skær i mundrette skiver. Læg til side.
- 9 Skær skallen af glaskålet og skær i små terninger på ca. 1 cm. Læg til siden.
- 10 Tilsæt pastaen til suppen.
- 11 Skyl basilikummen til toppingen og hak fint. Riv skallen af citronen. Bland sammen og sæt til side.
- 12 Når pastaen er kogt 50% færdig tilsættes baked beans og glaskål.
- 13 Når der er et par minutter tilbage, før pastaen er færdig, tilsættes savoykålen til minestroneuppen.
- 14 Smag minestroneuppen til med citronsaft, salt og peber. Servér med basilikum, citronskal og olivenolie som topping ved bordet.

Opskrift: Camilla Skov



Tip

Har du ingen citroner kan du bruge æblecidereddike i minetronesuppen.

