



Minestrone

En skøn klassisk minestrone-suppe med masser af grønt fyld og pasta. En børnevenlig ret, der kan varieres efter sæsonens grøntsager, og hvad man har i køleskabet.



[Bedøm opskrift](#)



Ingredienser

4 pers.

1 løg

2 fed hvidløg

2 spsk olivenolie

2 gulerødder

1 squash

2 bladselleri

2 tsk frisk timian

2 laubærblade

2 dåser flåede tomater

1 dåse hvide bønner

1 liter grøntsagsbouillon

1 majskolbe

8 lasagneplader

1 tsk salt

Peber

2 håndfulde basilikum

3 spsk fintrevet parmesan

Groft brød til servering

Næringsindhold pr. 100g

Energi	53 kcal
Energi	222 kJ
Kulhydrater	7 g
Kostfibre	1.2 g
Fedt	1.5 g
Proteiner	2.1 g

Næringsberegningerne er eksklusiv brød til servering.

Opskrift, foto og styling: Julie Karla

Tilberedning

- 1 Hak løg og hvidløg fint og steg det gyldent ved middelvarme i en gryde.
- 2 Skær gulerødder, squash og bladselleri i små stykker, og kom dem i gryden.
- 3 Tilsæt finthakket timian og laurbærblade og lad grøntsagerne stege ved middelvarme i ca. 5 minutter.
- 4 Kom tomaterne i sammen med grøntsagsbouillon og bønner og lad det simre under låg i ca. 10 minutter.
- 5 Skær kernerne af majskolben og kom dem i gryden.
- 6 Bræk lasagnepladerne i mindre stykker og kom dem i gryden.
- 7 Lad det hele simre 7-10 minutter under låg indtil pastaen er al dente.
- 8 Smag til med salt og peber.
- 9 Vend til sidst en håndfuld grofthakket frisk basilikum i suppen.
- 10 Servér suppen med et lækkert brød, fintrevet parmesan og friske basilikumsblade.



Tip

- Brug de grøntsager, du har i grøntskuffen. Du kan sagtens variere grøntsagerne efter sæson. Men behold altid løg, gulerod og selleri, da de bidrager med masser af smag.

- Du kan nemt brække lasagnepladerne i stykker ved at lægge dem i en frysepose og banke dem med en kødhammer. Stykkerne må gerne være forskellige, så der både er små og store stykker pasta.

