



Kikärtssoppa med sockerärter
och tomatbruschetta

Foto: Lina Eriksson

Kikärtssoppa med sockerärter och tomatbruschetta

Ett recept från Allt om mat

Ingredienser

4 person(er)

Tillagning

2 burkar	kikärter, (à 400 g)
2 st	schalottenlökar
1 msk	olivolja, 1 msk olivolja
5 dl	hönsbuljong
2 dl	matlagningsgrädde
100 g	sockerärter

Bruschetta:

2 st	tomater, stora
2 msk	kapris
1 dl	ost, riven stark
4 st	bondbröd, skivor

Soppan får fin krispighet av de skurna ärterna. Kapris ger god sälta till bruschettan.

1. Sätt ugnen på 250°. Skölj kikärterna. Skala och skiva schalottenlöken. Fräs den i 1 msk olja. Tillsätt kikärter, buljong och grädde. Låt sjuda ca 5 min.
2. Mixa soppan slät i omgångar i matberedare eller med mixerstav.
3. Klyfta, kärna ur och skär tomaterna i tärningar. Blanda tomat, kapris, 1 msk olja och riven ost. Fördela röran på brödsnivorna. Gratinera dem ca 8 min mitt i ugnen.
4. Strimla sockerärterna och lägg dem i soppan vid servering. Ringla ev över lite olivolja. Servera med bruschettan.

Ca 530 kcal per portion
25 g fett 22 g protein
51 g kolhydrater