

Tomatsoppa med linser



4 port

Ingredienser

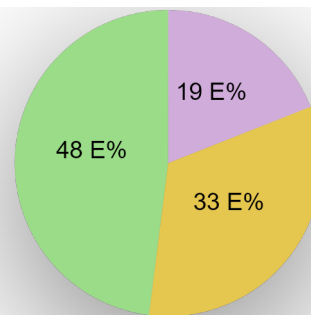
- 1,0 st Lök gul (SLV)
- 2,0 klyfta Vitlök (SLV)
- 1,0 msk Olivolja extra jungfruolja (SLV)
- 2,0 msk Tomatpuré konc. konserv. (SLV)
- 0,5 tsk Sambal oelek
- 800,0 gram Tomat krossad konserv. m. lag (SLV)
- 7,0 dl Vatten kranvatten (SLV)
- 2,0 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
- 1,5 dl Röda linser torkade
- 2,0 dl Turkisk yoghurt fett 10%

Tillagningsinstruktioner

1. Stek hackad lök och vitlök tills den är genomsiktig i olivoljan, tillsätt tomatpuré och sambal oelek efter smak.
2. Häll i krossade tomater, vatten, buljongtärning och linser. Koka i ca 15 minuter eller tills linserna blivit mjuka.

Servera med en klick turkisk yoghurt, gräddfil eller oatly iMat Fraiche

Näring per 100 g	Näring per portion
52 kcal	259,8 kcal
2,4 g protein	12 g protein
1,9 g fett	9,5 g fett
5,7 g kolhydrater	28,7 g kolhydrater



- Protein: 19 E%
- Fett: 33 E%
- Kolhydrater: 48 E%
- Alkohol: 0 E%