

Marts

# Månedens Menu

## Kartoffelsuppe med bacon drys (2 pers.)



### Ingredienser:

400 g kartofler	1 porre	100 g bacon
1 stort løg	1 grønsagsbouillon	3 spsk. fløde 38%
1 gulerod	1 fed hvidløg	3-5 dl. vand
¼ knoldselleri	6 laurbærblade	

### Fremgangsmåde:

- 1) Skræl kartofler og gulerødder, skær dem i tern og kog dem til de er møre. Tilsæt lidt salt til vandet.
- 2) Rengør knoldselleri, skær det i tern og kog dem til de er møre. Tilsæt lidt salt til vandet.
- 3) Skær porren i tynde skiver på langs og kog dem i få minutter, for at udskille kalium. Tilsæt lidt salt til vandet.
- 4) Hæld vandet fra kartofler, knoldselleri og porre. Husk dette må ikke benyttes da det indeholder store mængder kalium.
- 5) Steg baconen på en pande til den er sprød, lægges til afdrykning på et stykke køkkenrulle.
- 6) Svits løg og hvidløg i en gryde. Tilsæt 3 dl vand, de kogte grønsager, bouillon, fløde og laurbærblade.
- 7) Lad suppen koge i ca. 7 min.
- 8) Blend suppen med en stavblender.
- 9) Smag til med salt og peber.
- 10) Server suppen med knust bacon på toppen.

### Tips:

Når der tilsættes salt til vandet (ca. ½ tsk.) ved kogning af grønsagerne trækkes der mere kalium ud af grønsagerne. Husk altid at kassere vandet.

### Indhold pr. person

Energi: 2381 KJ	Kulhydrat: 56 g
Protein: 14 g	Kalium: 721 mg
Fedt: 32 g	Fosfat: 165 mg

**Beregningerne er før tilberedning af produkterne.**