

Tomatsoppa

MED TONFISKSMÖRGÅS

En god soppa som är enkel att tillaga. Välj ett bra bröd i affären som innehåller surdeg, råg och frön, eller baka bovetebrödet på sidan 157.

395 KCAL/PORT. – 4 PORTIONER

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 tsk olivolja
400 g krossade tomater
1 hönsbuljongtärning
5 dl vatten
salt och svartpeppar
½ dl hackad persilja
30 g rostade pinjenötter

Smörgås med tonfiskröra

1 burk tonfisk i vatten, ca 185 g
½ dl gräddfil
2 msk majonnäs
1 msk senap
½ dl finstrimlad purjolök
½ finhackad rödlök
salt och svartpeppar
4 skivor grovt rågbröd eller glutenfritt knäckebröd

1. Hacka lök och vitlök. Hetta upp olivoljan i en kastrull och fräs löken i några minuter.
2. Tillsätt krossade tomater, buljongtärning och vatten. Koka upp och smaka av med salt, peppar och persilja (spara lite till att toppa med).
3. Mixa till en slät soppa i en matberedare eller mixer. Häll tillbaka soppan i kastrullen och låt den koka upp igen. Smaka av med salt och peppar.
4. Häll upp i glas eller skålar och toppa med pinjenötter och lite persilja.
5. Häll av vattnet från tonfisken och lägg bitarna i en skål.
6. Tillsätt resten av ingredienserna (spara lite purjolök att toppa med), blanda ordentligt och smaka av med salt och peppar.
7. Fördela röran på rågbröd och toppa med purjolök. Servera tillsammans med soppan.

