

Vad finns på botten av ditt kylskåp? Kanske någon av dessa soppor:

Gröna soppan som bas, rotfrukter

(4-6 personer)

1	morot	½ krm	svart peppar
½	kålrot	1 msk	buljongpulver
½	rotselleri		(grönsaks- eller kyckling-)
2	potatisar		eller 1 tärning
½ dl	röda linser	6 dl	vatten
1	lök	2 dl	matlagningsyoghurt
2 msk	olja		eller smetana

Skala rotfrukterna och potatisen och skär dem i bitar. Skala och finhacka löken. Fräs lök, rotfrukter och svartpeppar i olja. Strö över buljongpulver. Tillsätt vatten, linser och potatis. Koka soppan tills rotfrukterna är mjuka. Mixa soppan slät med en stavmixer. Tillsätt yoghurten. Avsmaka med salt eller örtsalt.

TIPS! Byt ut grönsakerna mot andra grönsaker som du har hemma. Färska, lite "trötta" och djupfrysta grönsaker går att använda.

Gröna soppan som bas, asiatisk smak

(4-6 personer)

1	lök	100 g	morot i bit
½	chilifrukt	1 dl	röda linser
1 tsk	ingefära torkad, eller riven färsk	5 dl	vatten
½ msk	grönsaksbuljong- pulver	1-2 dl	kokosmjölk
150 g	broccoli och blom- kål eller squash	½-1 tsk	salt
		1 msk	honung

Skala och finhacka löken. Kärna ur chilifrukten och skär den i små bitar. (Spara fröna, du kan krydda med några frön mot slutet). Skala och tvätta moroten. Skär morot, blomkål och broccoli i stora bitar. Fräs löken i lite olja. Tillsätt chili, ingefära och morot. Fräs en stund. Strö över buljongpulver. Skölj av linserna. Tillsätt blomkål, broccoli och röda linser, slå på vatten. Låt soppan koka ½ timme. Mixa eller vispa soppan slät. Avsmaka med kokosmjölk, chili, honung och salt.



Topping till soppa eller puré

- **Brödkrutonger / Vitlökskrutonger**
Rädda gårdagens bröd, rosta i panna eller ugn.
- **Örtolja**
Slokande örter, mixa med olja.
- **Ört- eller kryddipp**
Blanda örter eller kryddor med crème fraiche eller gräddfil. Det går ofta bra att använda produkter som har passerat bäst före-datum.
- **Rester av fisk**
– lägg i botten och slå på het purésoppa.
- **Charkuterier som har kort datum**
– hacka i små bitar.
- **Groddar, ärtskott, "mikro-grönsaker"**
- **Rostade frön, örter, kikärter**
- **Grillrost eller brödstost i bitar**
- **Ostcrème**
Riv ostkanter, gärna olika, blanda ihop ev. med färskost, gräddfil eller crème fraiche.
- **Säsongens lyxprodukt, lokal sparris och andra primörer**
- **Kokt ägg, pocherat ägg eller äggsmör**
- **Pesto på nässlor, kirskål eller andra ätliga växter**
- **Rostade nötter eller mandel**
- **Överängs rostade speltkorn, gott till sallad, soppa eller snacks.**
Att friteras själv blir gott och bra tips för rotfruktsskal, kål och andra grönsaksbitar som topping.
- **Har du överlopps noriblad (sushi-blad)**
– smula och tillsätt i soppa!

Tips på räddade råvaror och rätter

- **Bestäm dig och ta med familjen om att börja använda alla råvaror.**
Utmana dig själv eller familjen om att hitta på att laga mat på det som finns hemma, i kylan och i frysen.
- **"Fattiga riddare", stekt "gårdagsbröd" eller bulle,**
smaksatt med kanel, serveras med vispad grädde och sylt
- **Skorpsmutor av torkat bröd.**
- **Bruna bananer:**
Enklaste sättet är att skiva upp dem, frysa in och använda dem i frooties (frukt, bär och juice) eller eller smoothie (frukt, bär och yogurt)
- **Koka buljong på rotfrukter, lök och vitlök och eller örter.**
Används som smakhöjare i olika rätter, t.ex. soppa och sås.
- **Rosta grönsaker i ugnen.**
Gör en marinad: 1 del vinäger, 3 delar olja, salt, peppar och eller örter. Slå på de varma grönsakerna. Låt stå, serveras som tillbehör, gott till grillat kött, fisk.
- **Riv ner ostkanter, frys in eller gratinera t.ex. bröd = ostmackor.**