

TOMATSUPPE MED EGG OG BASILIKUM

Ingredienser, 4 porsj.

1 ss rapsolje
2 sjalottløk, finhakket
2 fedd hvitløk, finhakket
½ rød chili, finhakket
2 ss tomatpurè
2 bokser hermetiske tomater
5 dl vann (evt mer grønnsaker
og tomatpurè)
0,5 ts salt
0,5 ts pepper



Foto:LHL

Framgangsmåte:

Ha oljen i en gryte og fres sjalottløk på middels varme til den er blank og myk. Mot slutten tilsetter du chili og hvitløk og surr litt videre. Mengden hvitløk og chili kan du selv bestemme ut fra hvor mye smak du ønsker. Tilsett tomatpurèen og la det surre enda et par minutter.

Tilsett hermetiske tomater og gi suppen et oppkok. Tilsett vann og la det koke opp igjen. La suppen småkoke i ca 15-20 minutter. Du kan også knus suppen med stavmikser for å få en jevnere konsistens. Smak til med salt og nykvernet pepper. Vær obs saltmengden.

Kok opp egg ved siden av og server 0,5-1 egg per tallerken. Tilsett gjerne 1 ss mager kesam og dryss over fersk basilikum.

<u>Næringsstoff:</u>	<u>1 porsjon a 4 dl</u>	<u>1 egg</u>	<u>1 ss kesam 0,9 % fett</u>
Energi (kcal)	80	80	12
Fett g:	2,9	5,7	0,2
Hvorav mettede fettsyrer g:	0,2	1,6	0,1
Tilsatt sukker g:	0	0	0
Fiber g:	2,6	0	0
Salt g:	1,1	0,2	0