



RETNEMT.DK

GOD AFTENSMAD. VARIERET OG LEVERET

Fyldig tyrkisk landsuppe

4 personer

Ingredienser:

- 2 store løg eller 3 små
- 500 g champignon
- 3 spsk madolie
- 500 g hakket oksekød
- 2 dåser flåede hakkede tomater
- 3 grøntsagsbouillonterninger
- 1,5 liter vand
- 4 tsk paprika
- 2 tsk salt
- 250 g suppehorn
- 1 peberfrugt

Tilberedningstid: ca. 35 min.



1. Hak løg fint og champignon groft. Varm olien godt op i en stor gryde og svits løgene til de er gyldne.
2. Kom kødet i gryden og svits med til kødet har skiftet farve. Tilsæt champignon, tomater, bouillon, vand, paprika og salt. Bring i kog, rør rundt og lad retten småkoge under låg i 8 minutter.
3. Kom suppehorn i gryden og lad retten koge yderligere 3 minutter.
4. Snit peberfrugten i små tern og tilsæt dem i gryden. Lad retten koge yderligere 1 minut.
5. Servér suppen rygende varm - velbekomme!

Næringsindhold pr. person:

Energi: 3398 KJ (812Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	791	189	23
Kulhydrat	1471	352	43
Fedt	1136	272	33