



Daal-soppa på gula ärtor

4-6 portioner

Ingredienser

300 g gula delade ärtor
9 vitlöksklyftor, skalade
1 stor gul lök, skalad och grovt hackad
1 bit färsk ingefära, stor som en tumme, skalad och grovt hackad
1 tsk garam masala
1 tsk malen koriander
1 tsk gurkmeja
4 msk matolja
20 g osaltat smör
2 l ekologisk grönsaksbuljong
1 burk kokosmjölk (400 ml)
1 tsk röda chiliflingor
1 tsk svarta senapsfrön
1 tsk spiskumminfrön
havssalt
färskmalen svartpeppar
1 lime

Metod

Låt de gula delade ärtorna ligga i blöt i rikligt med kallt vatten i minst 2 timmar eller helst över natten.

Hacka fem vitlöksklyftor grovt och häll dem i matberedaren tillsammans med lök, ingefära, garam masala, koriander och gurkmeja. Kör till en grov kryddpasta. Ställ en stor, djup kastrull på spisen på medelvärme och tillsätt 2 matskedar matsolja och smöret. Skrapa ner lök- och kryddblandningen när oljan hettats upp och fräs den långsamt i cirka 10 minuter eller tills den är gyllene och doftar härligt.

Låt de delade ärtorna rinna av och tillsätt dem i kastrullen. Tillsätt sedan buljongen och koka upp. Sänk till låg värme och låt sjuda i ungefär 1 timme eller tills ärtorna är genomkokta. Häll i kokosmjölken och låt koka upp igen. Lyft sedan av kastrullen från värmen och lägg på locket.

Gör under tiden i ordning den smaksatta oljan. Ställ en liten stekpanna på hög värme och tillsätt de resterande 2 matskedarna matolja. Skiva de fyra resterande vitlöksklyftorna tunt och häll skivorna i stekpannan tillsammans med chiliflingor, senapsfrön och spiskumminfrön. Fräs dem gyllene (se upp, det kan skvätta!) och lyft av från värmen. Rör ner den smaksatta oljan i soppan och smaka av med salt, peppar och en rejäl skvätt lime före servering.

JAMIE OLIVER AT SCANDIC



Blomkål- och ostsoppa

4-6 portioner

Ingredienser

25 g osaltat smör
1 stor gul lök, skalad och grovt hackad
2 selleristjälkar, skalade och grovt hackade
600 g blomkål, ansad och skuren i små buketter
2 kvistar färsk timjan, bladen
1 tsk gult senapspulver
500 g potatis, skalad och halverad
2 l ekologisk grönsaksbuljong
1 dl matlagingsgrädde
60 g skandinavisk hårdost, färskriven
40 g malda mandlar
havssalt
färskmalen svartpeppar

Metod

Ställ en stor, djup kastrull på spisen på medelhög värme och tillsätt smöret. Tillsätt lök, selleri, blomkål, timjansblad och senapspulver när smöret börjar bubbla. Stek grönsakerna försiktigt med locket på i omkring 20 minuter eller tills de blivit mjuka; rör om då och då.

Tillsätt potatisen och håll i buljongen. Koka upp försiktigt och sänk sedan till låg värme. Låt sjuda i 20-30 minuter eller tills potatisen är genomkokt. Mixa soppan slät med stavmixer och blanda i grädde, mandel och ost. Värm på tills det nästan kokar och smaka av med salt och peppar före servering.



Superenkel Gazpacho

4 portioner

Ingredienser

350 g mogna tomater, grovt hackade
½ gurka, halverad på längden och urkärnad
1 grön paprika, halverad och urkärnad
150 g röd paprika på burk, avrunnen
1 schalottenlök, skalad och grovt hackad
1 msk sherryvinäger
havssalt
färskmalen svartpeppar
150 g gammalt surdegsbröd
2 msk extra jungfruolivolja
½ knippe färsk basilika

Metod

Lägg tomater, gurka, paprika, schalottenlök, vinäger och 5 dl vatten i en mixer eller matberedare. Tillsätt en rejäl nypa salt och en nypa peppar och mixa soppan slät. Du kan behöva göra det i omgångar.

Häll över halva blandningen i en stor skål. Riv ner brödet i mixern och pulsera några gånger så att det behåller lite av sin konsistens. Blanda brödet och vätskan i en skål och häll i den resterande olivoljan. Täck över och låt stå i kylskåp i minst 2 timmar eller tills soppan är kall. Smaka av, strö basilikabladd över och servera.



Currykryddad kormasoppa med pumpa

6 portioner

Ingredienser

1 kg butternutpumpa eller annan pumpa, halverad, urkärnad och skuren i klyftor
2 gula lökar, skalade och halverade
500 g färskpotatis
2 gula paprikor, halverade och urkärnade
2 bitar färsk ingefära, stora som en tumme, skalade och grovt hackade
1 hel vitlök
½ tsk cayennepeppar
½ msk garam masala
½ msk malen kanel
¼ tsk malda kardemummakärnor
3 msk jordnötsolja
havssalt
färskmalen svartpeppar
40 g rostade kokosflingor
1 msk tomatpuré
2–3 färska gröna chilifrukt, urkärnade och grovt hackade
2 l ekologisk grönsaksbuljong
30g malda mandlar

Metod

Värm ugnen till 180 °C. Lägg pumpa, lök, potatis, paprika och ingefära i en stor skål. Bryt isär vitlöken och lägg ner de båda halvorna bland grönsakerna tillsammans med cayennepeppar, garam masala, kanel, kardemumma och jordnötsolja. Krydda ordentligt med salt och peppar och rör om så att allt täcks med kryddor. Häll över grönsakerna i en ugnform där de precis får plats och ställ in dem i den varma ugnen i cirka 1 timme eller tills de är genomkokta.

Värm under tiden en stekpanna på medelhög värme. Tillsätt kokosflingorna och låt fräsa försiktigt i några minuter tills de blir lätt rostade. Ställ åt sidan.

Värm upp en stor, djup kastrull på medelhög värme och tillsätt de ugnstekta grönsakerna. Se till att få med alla de härliga gyllene bitarna på botten av formen. Plocka upp vitlöken ur pannan och kläm ut klyftorna ur skalerna med baksidan av en kniv. Släng bort skalerna och lägg den rostade vitlöken i kastrullen, följt av tomatpuré, chilifrukt, buljong, mandlar och rostade kokosflingor. Koka upp, sänk värmen och låt sjuda i cirka 30 minuter. Mixa soppan slät med en stavmixer. Späd eventuellt med lite kokande vatten om det behövs. Smaka av med salt och peppar och servera.

JAMIE OLIVER AT SCANDIC



Mexikansk chilisoppa med svarta bönor

4 portioner

Ingredienser

5 g torkad chipotlechili
2 msk jordnötsolja
1 stor röd lök, skalad och grovt
hackad
4 vitlöksklyftor, skalade och fint
hackade
2 selleristjälkar, skalade och fint
hackade
1 tsk malen spiskummin
1 kvist färsk timjan, bladen
350 g röd paprika på burk, avrunnen
och grovt hackad
1 burk krossade tomater (400 g)
1 burk svarta bönor (400 g), avrunna
1,5 l ekologisk grönsaksbuljong
havssalt
färskmalen svartpeppar

Metod

Lägg chipotlechilin i en liten kastrull eller skål och häll på kokande vatten så att det precis täcker. Ställ åt sidan och låt ligga i vattnet i 30 minuter.

Ställ en stor, djup kastrull på medelhög värme och tillsätt oljan. Tillsätt lök, vitlök, selleri, spiskummin och timjansblad när oljan hettats upp. Stek försiktigt i 15 minuter eller tills grönsakerna mjuknat och blivit gyllene; rör om ofta.

Låt chilifrukterna rinna av, halvera, kärna ur och hacka dem grovt. Lägg dem i kastrullen tillsammans med paprika, tomater, svarta bönor och buljong. Koka upp, sänk värmen och låt sjuda i cirka 45 minuter. Smaka av med salt och peppar och servera.



Italiensk borlotti- bön- och pastasoppa

4 portioner

Ingredienser

2 msk olivolja
500 g purjolök, ansad och hackad
6 vitlöksklyftor, skalade och hackade
2 selleristjälkar, skalade och hackade
4 kvistar färsk rosmarin, bladen
1 burk krossade tomater (400 g)
2 burkar borlottiböner (400 g)
100 g blandad torkad pasta
2 l ekologisk grönsaksbuljong
havssalt
färskmalen svartpeppar

Metod

Ställ en stor, djup kastrull på medelhög värme. Tillsätt olivolja, purjolök, vitlök, selleri och rosmarin och stek i 15 minuter under regelbunden omrörning tills grönsakerna mjuknat och blivit gyllene.

Tillsätt tomaterna, borlottibönorna och eventuellt spad från burken och låt koka upp långsamt. Sänk värmen och sjud försiktigt i 20 minuter. Lägg under tiden pastan i en plastpåse, pressa ur all luft och förslut. Krossa pastan i småbitar med hjälp av en brödkavel eller botten på en kastrull.

Häll buljongen i kastrullen och koka upp. Tillsätt pastan och en nypa salt, sänk till medelhög värme och småkoka i cirka 10 minuter eller tills pastan är kokt. Smaka av med salt och peppar och servera.



Soppa på rödbeta, äpple och rotselleri

6 portioner

Ingredienser

30 g osaltat smör
1 stor silverlök, skalad och grovt hackad
600 g rotselleri, skalad och grovt hackad
600 g rödbeta, skalad och grovt hackad
1 kvist färsk timjan, bladen
4 ätappeln, urkärnade, skalade och grovt hackade
300 g rotselleri, skalad och grovt hackad
4 kryddnejlikor
2 l ekologisk grönsaksbuljong
havssalt
färskmalen svartpeppar

Metod

Ställ en stor, djup kastrull på medelhög värme. Tillsätt smör, lök, selleri, rödbeta och timjansblad och stek försiktigt under regelbunden omrörning i 20 minuter eller tills grönsakerna mjuknat.

Tillsätt äpplen, potatis, kryddnejlika och buljong och låt koka upp långsamt. Sänk värmen och låt sjuda i ytterligare 45 minuter. Mixa soppan slät med stavmixer, smaka av med salt och peppar och servera.



Pappa al pomodoro (tomat- och brödsoppa)

4 portioner

Ingredienser

4 msk olivolja
4 vitlöksklyftor, skalade
2 burkar krossade tomater (à 400 g)
½ knippe färsk basilika
250 g färska körsbärstomater
havssalt
färskmalen svartpeppar
150 g dagsgammalt vitt
surdegsbröd, utan skorpa
8 dl ekologisk grönsaksbuljong
havssalt
färskmalen svartpeppar
1 dl extra jungfruolivolja

Metod

Värm ugnen till 180 °C. Ställ en medelstor kastrull på medelhög värme och tillsätt 2 msk olivolja. Skiva två vitlöksklyftor fint och lägg skivorna i kastrullen. Låt fräsa försiktigt i 2 minuter eller tills de börjar bli gyllene. Häll i tomaterna och 4 dl vatten, och koka långsamt upp. Sänk till låg värme och låt sjuda i 20 minuter eller tills vätskan har kokat ihop och reducerats med en tredjedel.

Plocka under tiden bladen av basilikan och ställ dem åt sidan. Hacka stjälkarna fint och lägg dem i en ugnform. Krossa de resterande vitlöksklyftorna med baksidan av en kniv och lägg dem också i formen tillsammans med de 2 resterande matskedarna olivolja och körsbärstomaterna. Krydda med salt och peppar och vänd runt så att allt blandas. Sprid sedan ut blandningen jämnt och ställ in formen i en varm ugn i cirka 20 minuter eller tills tomaterna har fallit ihop.

Koka under tiden upp buljongen i en separat kastrull. Lyft av från värmen när det kokar och riv ner brödet i grova bitar på 3 cm. Låt stå i 10 minuter så att brödet kan ta upp vätskan.

Ta ut tomaterna ur ugnen när de börjar få färg. Sätt en sil över tomatsoipan och häll i tomaterna, vitlöken och basilikan. Pressa dem med baksidan av en slev så att alla de härliga safterna rinner ner i kastrullen. Släng bort det som blir kvar när du pressat ur vätskan. Sätt kastrullen på svag värme igen, blanda ner det uppblötta brödet och buljongen, riv ner basilikabladen och tillsätt den extra jungfruolivoljan. Rör om snabbt, smaka av med salt och peppar och servera.