



Supper i Tved SFO

Når disse supper laves, er det altid i store portioner og uden præcise mål i forhold til vand, krydderier osv.

De angivne mål er derfor udgangspunktet for mad til alle SFO'ens børn.

Derudover laves der en grøntsagssuppe, som tager udgangspunkt i de grøntsager vi har i køleskabet. Den benytter lidt af alle nedenstående opskrifter, da det er en smisk smask suppe, som bare smager super lækkert.

Rigtig god fornøjelse, I er altid velkomne til at spørge ind til dem



Dragesuppe (Fra ABR - tidligere ansat i Tved SFO)

Ingredienser:

- 5 liter, Vand
- 4 dåser, Hakkede tomater
- 2 tern, Grøntsagsbouillon
- 6 pk, Nudler (forskellige smage - gerne karrysmag)
- 1 pose, Pastaskruer
- ½ liter, Fløde
- 1 ½ spiseske, Krydderier
 - Oregano
 - Timian
 - Basilikum
 - Fra nudel pakkerne
 - Salt + peber

Vand koges op i gryde, hakkede tomater tilføjes og varmes op.

Grøntsagsbouillon smuldres i. Diverse krydderier tilføjes, herunder krydderierne fra nudel pakkerne, lad det koge godt igennem. Smag til med salt og peber. Kom pastaskruer i, når disse er næsten færdige, tilføjes fløde og nudler.

Lad det simre til pastaskruer og nudler er færdige.

Evt. smag til med ekstra salt.

Velbekomme.

Tomatsuppe (Fra Det Danske Spejderkorps)

Ingredienser:

- Rapsolie
- 5 løg, hakkede i tern
- 8 hvidløg, hakkede fint
- 4 porre, i tynde ringe
- 3 tsk paprika
- 2 tsk stødt spidskommen
- 2 tsk karry, medium
- 1 kg kartofler, groftrevet
- 4 liter vand
- 5 tern grøntsagsbouillon
- 4 dåser hakkede tomater
- 2 dåser tomatpuré
- 1 pose gulerødder, groftrevet
- 3 tsk timian, tørret
- 2 spsk salt
- sort peber
- ½ liter fløde

Forberedelse

Løg – Pilles og hakkes i tern.

Hvidløg – Pilles og hakkes fint.

Porrer - Renses og skæres i tynde ringe.

Gulerødder - Skrælles og rives groft.

Kartofler - Renses helt for jord (Hvis de er meget svære at gøre rene kan de evt. skrælles.) og rives groft.

Gryde 1

Varm olie op i en gryde:

- sauter løg og hvidløg, ved middelvarme til de er gyldne og klare, kom dem i gryde 2.

- sauter porrer ved middelvarme, til de er gyldne og klare, tilsæt paprika, spidskommen og karry og lad det stege med i et par minutter under omrøring. Kom det i gryde 2.

- Svits kartoflerne lidt af gangen og kun i kort tid. Kom det i gryde 2.

Gryde 2

En anden gryde med grøntsags bouillon sættes over samtidig med den første gryde.

Tilsæt hakkede tomater, tomatpuré, timian og de revne gulerødder. Lad det simre i 15 – 20 minutter, når alle ingredienser er kommet i gryden.

Smag til med salt og peber.

Velbekomme.

Marrokansk Kikærtesuppe (Fra Spejdernes kokebog)

Ingredienser:

- 5 stk løg, i tern
- 1 pk bladselleri, i tynde skiver
- 4 stk rød peberfrugt, i tern
- 8 fed hvidløg, finthakket
- 4 spsk olie
- 4 ds kikærter, drænet
- 4 ds hakkede tomater
- 2 dåser koncentreret tomatpuré
- 4 stk rød chili, finthakket
- 5 liter vand
- 4 tern grøntsagsbouillon
- 4 spsk stødt spidskommen
- Salt og peber

Varm olivenolien op i en gryde.

Svits løg, bladselleri, peberfrugt og hvidløg i olien.

Tilsæt de drænet kikærter, tomater, koncentreret tomatpuré, chili, spidskommen og grøntsagsbouillon.

Lad suppen simre i ca. 25 minutter. Smag suppen til med salt, peber og evt. lidt mere spidskommen.

Lækkert tip:

Server suppen med lidt græsk yoghurt på toppen og evt. trekanter af ristet pitabrød eller andet fladbrød som tilbehør.

Velbekomme.