



## KRÄMIG GRÖN ÄRTSOPPA MED MYNTA OCH KRUTONGER

### INGREDIENSER

- 300 frysta gröna ärtor
- 20 g myntablad
- 100 g spenatblad
- 1 finhackad gul lök
- 3-4 vitlöksklyftor, finhackade
- 100 g visprädde
- 300 ml buljong efter önskemål
- 4 brödskivor
- 3 msk olivolja
- 1 msk citronsaft
- 1 tsk balsamvinäger

### RECEPT

1. Häll lite olivolja i kastrullen och sätt plattan på medelvärme. När den är varm tillsätter du lök och rör tills den mjuknar.
2. Tillsätt frysta ärtor, spenat och mynta. Stäng locket på kastrullen så att VITALOK-processen kan äga rum. Sänk värmen till lägsta nivå och låt sjuda i 10 minuter – kom ihåg att inte ta av locket under denna tid.
3. Medan grönsakerna kokar, skär av kanterna från brödskivorna och skär brödet i 2 cm stora bitar. Lägg dem i stekpannan och rosta på medelvärme.
4. Blanda olivolja, finhackad vitlök, citronsaft, balsamvinäger, salt och peppar i en liten skål. Håll sedan blandningen över de rostade krutongerna och tillaga tills vätskan har avdunstat.
5. När grönsakerna har kokat i 10 minuter, ta av locket och tillsätt varm buljong och grädde. Mixa med en blender tills soppan blir jämn och krämig – om du gör en mindre portion av soppan kan du använda iCook Blender.
6. Servera soppan med en sked visprädde och krutongerna. Njut!