

Hold varmen til vinter med RED GOLD FRA EUROPA DIT ØKOLOGISKE OG BÆREDYGTIGE VALG

Danmark - Dansk ▾

NYHEDER LEVERET AF

Red Gold from Europe →

10 jan, 2024, 17:51 GMT

*Vores nye yndlingsopskrift på tomatsuppe fremstillet med **økologiske tomater på dåse**.*

NAPOLI, Italien, 10. januar 2024 /PRNewswire/ -- Om vinteren, når en dampende varm tallerken tomatsuppe er lige, hvad du har brug for, kan du ikke altid få friske tomater. Men selv når det ikke er tomatsæson, kan du stadig lave denne nemme suppe takket være en særlig ingrediens: **økologiske tomater på dåse**.

Vores tomater plukkes, når de er allermest modne, fulde af middelhavssol og helt igennem lækre. Selv om mange fødevarer er bedst, når de spises rå og friske, indeholder tomater et højere niveau af **lycopen - en beskyttende antioxidant** - når de er på dåse, end når de er rå.



Denne nemme suppeopskrift kombinerer økologiske tomater på dåse med en klassisk base af sauterede grøntsager, der giver masser af smag. Ved at karamellisere den økologiske koncentrerede tomatpuré, får din suppe en skøn dyb smag.

Nem tomatsuppe: Antal personer: 6 - 8

Ingredienser:

- 1 stort gult løg eller salatløg, grofthakket
- 3 store gulerødder, skrællede og skåret i grove stykker
- 2 bladselleri, skåret i grove stykker
- 70 ml ekstra jomfruolivenolie, plus ekstra til servering
- 1 1/2 spsk salt
- 2 spsk økologisk koncentreret tomatpuré
- 2 dåser (400 g) hele flåede tomater i saft, skal ikke drænes
- 6 dl vand
- 1/2 tsk stødt sukker
- 1 tsk stødt sort peber
- en knivspids chiliflager (valgfrit)
- frisk basilikum, til servering (valgfrit)

Sådan gør du:

1. Kør løg, gulerødder og bladselleri i en foodprocessor, til de bliver til en grov pasta.
2. Opvarm olien i en stor gryde ved mellemhøj varme. Tilsæt grøntsagspastaen og saltet. Lad det varme igennem, mens du regelmæssigt rører i det, indtil blandingen er gyldenbrun - cirka 10 minutter.
3. Skru varmen ned til middel. Tilsæt den økologiske koncentrerede tomatpuré, og lad det varme op under omrøring i 2 minutter.
4. Rør de økologiske tomater på dåse og vandet i. Bring det i kog, og lad det simre i 10 minutter, indtil tomaterne begynder at gå i stykker.
5. Tilsæt sort peber, sukker og chiliflager (hvis du ønsker det), og rør godt med en træske for at mase tomaterne. Kog i yderligere 20 minutter, og fortsæt med at mase de hele tomater. Smag til.
6. Hæld tomatblandingen over i en blender, og kør massen, indtil den er glat. (Eller blend den i gryden med en stavblender.)
7. Pynt med frisk basilikum, hvis du ønsker det, et strejf olivenolie, og server suppen.

God appetit. Det er fra Europa!

Læs mere:

<https://www.redgoldfromeurope.eu/>

Logo - **https://mma.prnewswire.com/media/2186814/4486220/Visual_ORG.jpg**

Logo - **https://mma.prnewswire.com/media/2186818/Footer_DK.jpg**