

# Mustiga Soppor

MED FINDUS PURÉER



Måltiderna inom äldreomsorgen har stor betydelse för äldres livskvalitet. Soppan är en höjdpunkt att se fram emot.

## KLIMATSMARTA RECEPT

Vi klimatberäknar alla våra recept. Värdet anger klimatavtryck i form av kg CO<sub>2</sub>e som receptet anger per portion.

## NÄRINGSVÄRDEN

Energi och Protein anges per portion vid varje recept. Dessutom konsistensanpassar vi recepten.

**Findus Grönsakspuréer** är enkla att portionera med lösfrysta bitar. Värmebehandlade. Helt släta, osötade med tydliga och rena smaker av utvalda råvaror. Vi har tagit fram 6 st mustiga recept som passar utmärkt till veckans matsedel.

Tomat- och grönsaks-soppa med solkräm

10 port  
**Tomat- och grönsakssoppa à 2 dl**  
1 kg Grov grönsakspuré, *Findus 96012386*  
1 lit Tomatjuice  
30 g Grönsaksbuljong, pulver  
1 msk Socker  
0,5 st Citronsaft, färskpressad  
salt och peppar  
  
**Solkräm à 0,5 dl**  
100 g Berikning Majsvälling, *Findus 96012868*  
0,5 dl Mjolk  
1 dl Vispgrädde  
1 dl Crème fraiche  
75 g Soltorkade tomater  
salt och peppar

**Tomat- och grönsakssoppa**  
Koka upp grönsakspuré, tomatjuice, grönsaksbuljong, socker, pressad citron och låt sjuda i ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

**Solkräm topping**  
Vispa ihop Berikning Majsvälling, mjölk, vispgrädde och crème fraiche. Hacka och blanda i soltorkade tomater och smaka av med salt och peppar.

Servera soppan och lägg i en klick med tomatröra. Soppan kan serveras både varm och kall.

Majs- & kokossoppa med curryrostade kikärter

10 port  
**Majs- och kokossoppa à 2 dl**  
1 msk Rapsolja  
0,5 st Gul lök  
7 dl Grönsaksbuljong, färdig  
800 g Majspuré, *Findus 96008274*  
150 g Berikning Majsvälling, *Findus 96012868*  
3 dl Kokosgrädde  
0,5 st Limesaft, färskpressad  
1 tsk Sambal Oelek  
Majsstärkelse  
Salt och peppar  
  
**Curryrostade kikärter & spenat topping à 0,5 dl**  
3 msk Rapsolja  
440 g Kikärter, avrunna  
3 msk Curry  
Salt  
60 g Spenat, färsk

**Majs- och kokossoppa**  
Skala, hacka och stek löken lätt i olja. Tillsätt grönsaksbuljong, Majspuré och Berikning Majsvälling. Koka upp under omrörning och tillsätt kokosgrädden, limesaft, sambal oelek och sjud ytterligare ca 5 minuter. Red av med majsstärkelse. Smaka av med salt och peppar.

**Curryrostade kikärter**  
Häll av och skölj kikärtorna. Lägg på ett bleck och blanda med olja, curry och salt. Rosta i ugnen 200°C ca 15 minuter. Ta ut ur ugnen och blanda i spenaten.

Servera soppan och toppa med kikärt och spenat-blandningen.



**Grov patékonsistens:** Se ovan.  
**Timbalkonsistens:** Ersätt Grov Grönsakspuré med Palsternackspuré, *Findus 96012419*. Ersätt soltorkade tomater med Tomattimbal, *Findus 96008771*. Servera med Brödtimbal, *Findus 96008767*.  
**Gelékonsistens:** Se timbalkonsistens. Förtjocka soppan med Thick & Easy™, *Findus 96012898*. Ersätt soltorkade tomater med tomatpuré. Servera med geléad smörgås, se MRS.  
**Flytande konsistens:** Se timbalkonsistens. Ersätt soltorkade tomater med tomatpuré. Uteslut smörgås.

MRS=Mätt Rätt & Slätt.



**Grov patékonsistens:** Se ovan.  
**Timbalkonsistens:** Se ovan. Uteslut kikärter och spenat. Ersätt Sambal Oelek med chilipulver och lök med lökpulver. Servera med Brödtimbal, *Findus 96008767*.  
**Gelékonsistens:** Se timbalkonsistens. Förtjocka soppan med Thick & Easy™, *Findus 96012898*. Servera med geléad smörgås, se MRS.  
**Flytande konsistens:** Se timbalkonsistens. Uteslut smörgås.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.



**Grov patékonsistens:** Se ovan.  
**Timbalkonsistens:** Se ovan. Ersätt äpple och fetaost med Inlagd gurktimbal, *Findus 96008770* och gräslök med torkad finmalen gräslök. Ersätt lök med lökpulver. Servera med Brödtimbal, *Findus 96008767*.  
**Gelékonsistens:** Se ovan. Förtjocka soppan med Thick & Easy™, *Findus 96012898*. Uteslut äpple och fetaosttopping. Servera med geléad smörgås, se MRS.  
**Flytande konsistens:** Se ovan. Uteslut äpple och fetaosttopping.. Servera med klick crème fraiche.

MRS=Mätt Rätt & Slätt.



**Grov patékonsistens:** Se ovan. Servera laxmousse på kex som är lättuggad.  
**Timbalkonsistens:** Se ovan. Ersätt hackad dill med finmald torkad dill. Servera lax-mousse på Brödtimbal, *Findus 96008767*.  
**Gelékonsistens:** Se timbalkonsistens. Förtjocka soppan med Thick & Easy™, *Findus 96012898*. Servera Laxmousse på geléad smörgås, se MRS.  
**Flytande konsistens:** Se timbalkonsistens. Uteslut laxmousse och smörgås.

MRS=Mätt Rätt & Slätt.

Palsternackssoppa med äpple & fetaost

10 port  
**Palsternackssoppa à 2 dl**  
1 msk Rapsolja  
0,5 st Gul lök  
2 dl Vitt vin/Matlagingsvin  
800 g Palsternackspuré, *Findus 96012419*  
150 g Berikning Majsvälling, *Findus 96012868*  
7 dl Grönsaksbuljong, färdig  
2 dl Vispgrädde  
Majsstärkelse  
Salt och peppar  
  
**Äpple & fetaosttopping à 0,5 dl**  
200 g Äpple, tärnat  
1 st Limesaft, färskpressad  
300 g Fetaost  
20 g Gräslök, *Findus 96008681*  
Svartpeppar, grovmalen

**Palsternackssoppa**  
Skala, hacka och stek löken glansig. Tillsätt vin och låt reducera 1/3 del. Tillsätt Palsternackspuré, Berikning Majsvälling och grönsaksbuljong. Koka upp under omrörning. Tillsätt vispgrädde och låt sjuda ca 10 minuter. Red av med majsstärkelse. Smaka av med salt och peppar.

**Äpple & fetaost topping**  
Tärna äppet fint, pressa på limesaft, smula fetaosten och hacka gräslöken.

Servera soppan och strö över fetaostblandningen.

Skummande sparrissoppa med laxmousse

10 port  
**Sparrissoppa à 2 dl**  
1 msk Rapsolja  
0,5 st Gul lök  
3 dl Mousserande vin/Vitt matlagingsvin  
1 kg Grön sparrispuré, *Findus 96008363*  
5 dl Grönsaksbuljong, färdig  
150 g Berikning Majsvälling, *Findus 96012868*  
2 dl Vispgrädde  
Salt och peppar  
  
**Laxmousse à 0,5 dl**  
240 g Laxtimbal med röksmak, *Findus 96008750*  
200 g Kvarg  
10 g Dill, *Findus 96008493*  
Salt och peppar  
  
20 g Kex (10-20 st)

**Sparrissoppa**  
Skala, hacka och stek löken lätt i olja. Tillsätt vin och reducera ca 1/3 del. Tillsätt Grön sparrispuré, grönsaksbuljong och Berikning Majsvälling. Koka upp under omrörning. Tillsätt grädde och låt koka ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

**Laxmousse**  
Mosa uppvärmda och avsvalnade Laxtimbaler och blanda med kvarg och hackad Dill. Smaka av med salt och peppar.

Servera soppan med kex och laxmousse.

# Jordärtskockssoppa med vitlöksdoftande svamp & purjolök

10 port

## Jordärtskockssoppa à 2 dl

1 msk Rapsolja  
0,5 st Gul lök  
2,5 dl Vitt vin /Matlagningsvin  
800 g Jordärtskockspuré, Findus 96012429  
150 g Berikning Majsvälling, Findus 96012868  
4 dl Grönsaksbuljong, färdig  
4 dl Crème fraiche  
Salt och peppar

## Svamp & purjolökstopping à 0,5 dl

0,5 st Solovitlök (eller 2st vitlöksklyftor)  
400 g Skogschampinjoner  
100 g Purjolök  
30 g Smör  
Salt och peppar

## Jordärtskockssoppa

Skala och hacka löken. Tillsätt vin och reducera 1/3 del och tillsätt Jordärtskockspuré, Berikning Majsvälling och buljong. Koka upp under omrörning. Tillsätt crème fraiche och låt sjuda ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

## Svamp & purjolökstopping

Skala och hacka vitlök, skiva skogschampinjoner och strimlad purjolök. Stek i smör och smaka av med salt och peppar.

Servera soppan och lägg i svampblandningen.



Per portion  
2,5 dl  
Energi  
303 kcal  
Protein  
6,7 g

0,5 CO<sub>2</sub>e +++

**Grov patékonsistens:** Se ovan.

**Timbalkonsistens:** Se ovan. Ersätt gul lök med lökpulver. Uteslut topping och servera med smaksatt crème fraiche-klick. Servera med Brödtimbal, Findus 96008767.

**Gelékonsistens:** Se timbalkonsistens. Förtjocka soppan med Thick & Easy™, Findus 96012898. Servera med crème fraiche och geléad smörgås, se MRS.

**Flytande konsistens:** Se timbalkonsistens. Uteslut smörgås.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.

# Grönskön soppa med gurka & avocado

10 port

## Grönskön soppa à 2 dl

0,5 dl Vitt vin  
500 g Grön sparrispuré, Findus 96008363  
500 g Jordärtskockspuré, Findus 96012429  
200 g Päronpuré, Findus 96008715  
150 g Berikning Majsvälling, Findus 96012868  
7,5 dl Grönsaksbuljong, färdig  
Majsstärkelse  
Salt och peppar

## Gurka & avokadotopping à 0,5 dl

0,5 st Gurka  
250 g Avocado (5 st)  
20 g Ärtskott  
Svartpeppar, grovmalen

## Grönskön soppa

Koka upp vin, purée och grönsaksbuljong. Låt sjuda ca 10 minuter. Vispa ner Berikning Majsvälling och red av. Smaka av med salt och peppar.

## Gurka & avokadotopping

Dela gurkan och ta bort kärnorna med en sked. Skiva diagonalt. Skala och skiva avokado.

Servera soppan och lägg i gurka och avokado. Garnera med ärtskott och svartpeppar.



0,4 CO<sub>2</sub>e +++

Per portion  
2,5 dl  
Energi  
184 kcal  
Protein  
6,3 g

**Grov patékonsistens:** Se ovan.

**Timbalkonsistens:** Se ovan. Ersätt gurka och avokadotopping med Inlagd Gurktimbal, Findus 96008770. Servera med Brödtimbal, Findus 96008767.

**Gelékonsistens:** Se ovan. Förtjocka soppan med Thick & Easy™, Findus 96012898. Uteslut gurka och avokadotopping. Servera med geléad smörgås, se MRS.

**Flytande konsistens:** Se ovan. Uteslut gurka och avokadotopping.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.

# Findus Purée i sopprecepten



Grön Sparrispuré, 96008363



Majspuré, 96008274



Palsternackspuré, 96012419



Grov grönsaksspuré, 96012386



Jordärtskocksspuré, 96012429



Päronpuré, 96008715



Kontakta Findus Special Foods, om du har några frågor. Tel 020-88 60 00  
specialfoods@se.findus.com www.specialfoods.se

Missa inte vårt Nyhetsbrev samt följ oss på Twitter @KraftTaget\_se och Instagram findusspecialfoods