

Rödbetsoppa

En mycket god och vacker rotfruktsoppa lagad med bara egna odlade ingredienser, förutom olja, citron, B-jäst, salt och lagerblad ... jag får bättra mig med lagerbladen©



1 gul lök
0,5 dl olja
400 g rödbetor
300 g potatis
1 morot
1 palsternacka
2 äpplen
2,5 dl krossade tomater
1 liter vatten
2 lagerblad
2 msk B-jäst
2 klyftor vitlök krossade
2 msk citronsaft
salt
ev. litet honung

Skala lök och rootsaker, kärna ur äpplena och skär allt i bitar. Fräs dem i oljan i en stor gryta. Tillsätt alla övriga ingredienser utom citronsaften och koka upp. Låt sjuda i ca 40-45 min.

Ta upp lagerbladen.

Mixa soppan slät, tillsätt citronsaft och smaka av med salt och ev. litet honung. Servera med sojayoghurt eller kokosgrädde och kryddgrönt och gott bröd. Går utmärkt att frysa ner.

Suzanne Gundler (modifierat recept från Lifestyle TV)