

Fasolada Bönsoppa

4 portioner

400 g vitabönor (i tetra förp)
1 gul lök
3 st morötter
2 st selleristjälkar
4-5 msk tomatpuré
2 st grönsaksbuljongtärningar
1 tsk paprikapulver
salt och peppar
olivolja till stekning'
Ca 5 dl vatten
1 dl finhackad persilja

Hacka lök och selleri i små tärningar, hacka morötterna i slantar.
Hetta upp olja och stek grönsakerna några minuter. Tillsätt tomatpuré och stek lite till.
Smula i buljongen, krydda med paprikapulver, häll över vatten och rör om. Tillsätt bönorna och smaka av med salt och peppar. Låt soppan puttra med grytlocket på glänt ca 20–30 minuter.

Strö över finhackad persilja ringla lite olivolja över, låt sjuda någon minut till. Servera gärna soppan med bröd, oliver och olivolja gott att doppa brödet i oljan. Gillar man syra är det väldigt gott att pressa lite citron i soppan.
Fetaost är också gott till!

Till soppan hade Katica bakat ett mycket gott bröd recept enl nedan

20 st frallor eller 2 bröd

Koka en gröt på:

6 dl vatten
1dl havregryn
1 dl rågmjöl
1 dl grahamsmjöl
2 tsk salt
1/2 dl olja

Låt gröten bli kall!

Blanda ut 1 pkt jäst i ca 1 dl vatten och tillsätt gröten

Tillsätt sedan vetemjöl eller manitubamjöl så att degen blir lagom fast och ej för hård!

Låt degen jäsa i 1 tim

Forma frallor eller till 2 bröd

Låt jäsa ytterligare 1 tim

Grädda i 225 grader tills bröden har fin färg!

Kesokaka
4 portioner

1/2 dl mandel
2 ägg
2 msk socker
1 1/2 msk vetemjöl
2 dl mjölk
250 g keso

Hacka mandel. Vispa ägg och socker. Blanda i mjöl, mandel, mjölk och keso. Häll smeten i en liten ugnssäker smord form ca 15x20
Grädda i mitten av ugnen ca 45 min 175 grader.