

Blomkålsuppe med laks

1 porsjon

Ingredienser

¼ blomkål delt i små biter

2 dl melk/fløte

1 dl vann

Salt og pepper

½ laksefilet/noen skiver røkelaks



Fremgangsmåte

Fjern grønne blader og del blomkålen opp i små biter.

Kok opp i melk/fløte og vann under omrøring.

Kok til blomkålen er mør (myk).

Smak til med salt og pepper.

Legg i små biter av laks/ røkelaks som trekker med i 2 minutter.

Tips og kommentar

Det er viktig å dele blomkålen i små biter før koking slik at den fort blir mør (myk). Da kan den moses lett med en spiralvisp.

Dersom brukeren spiser lite, bruk kremfløte istedenfor melk i suppen. Det tilfører mest energi i suppen.

For at maten som kjøpes inn skal kunne brukes opp, er det en oppskrift til med laks og blomkål i oppskriftsheftet. Se oppskrift på laks med blomkålpuré og soyasmør. Vær oppmerksom på å sjekke holdbarheten til laksen og påse at blomkålen fortsatt er god.

