

Broccolisoppa med lax

BROCCOLISOPPA MED LAX

Receptet är till 4-6 portioner

500 gram broccoli

500 gram skinnfri laxfilé*

0,5 st finhackad chili

0,5 st saften från lime

6-8 dl av vattnet du kokar broccolin i

Efter tycke & smak himalayasalt/havssalt

Efter tycke & smak svartpeppar

Vid AIP, uteslut chili.

HUSGERÅD

Kastrull

Provsticka

Hålslev

Stavmixer

Kniv

Citruspress

Broccolisoppa med lax

Broccolisoppa med lax

Så här gör du

- Dela broccolin i fina buketter
- Koka upp lättsaltat vatten
- Häll ner broccolin och låt koka några minuter tills broccolin känns mjuk men ändå har lite motstånd (överkoka inte broccolin då blir den tråkig både i färg och smak)
- Plocka upp broccolin ur vattnet med hjälp av en hålslev och lägg i en rymlig kastrull (OBS! Häll inte ut vattnet som du kokat broccolin i)
- Tillsätt mellan 6-8 dl av vattnet som du kokat broccolin i (mängd efter hur tjock du vill ha din soppa)
- Mixa med stavmixer till en slät konsistens
- Dela och pressa ner saften från en halv lime
- Finhacka och tillsätt chilin
- Smaka av med himalayasalt/havssalt och nymald svartpeppar
- Dela laxfilén i kuber och rör försiktigt ner i soppan
- Låt soppan koka upp och småkoka i 2 minuter (om du känner att du behöver röra så rör försiktigt så inte laxkuberna går sönder)
- Dra av kastrullen från spisen och låt stå ytterligare några minuter innan du serverar den
- Kontrollera så att laxen är genomkokt innan du serverar

[Broccolisoppa med lax 2](#)

[Broccolisoppa med lax 1](#)

Njut av underbar Broccolisoppa med lax, prova gärna tillsammans med något av våra [goda Paleobröd](#).

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#)