

Kålsoppa med frikadeller

KÅLSOPPA MED FRIKADELLER

För 4-6 personer

TILLAGNINGSTID:

50 minuter

2 l buljong*

800 g vitkål

200 g morot

1 msk havssalt

12 st kryddpepparkorn

1-2 dl hackad persilja

FRIKADELLER

500 g nötfärs**

1,5 tsk havssalt

0,5 tsk svartpeppar

HUSGERÅD

Gryta

Kniv

Potatisskalare

Måttsats

*Vi använde [benbuljong från nötdjur](#) men du kan givetvis använda grönsaksbuljong, [kycklingbuljong](#) eller annan buljong om du önskar.

**Du kan även göra frikadeller på en annan färs så som viltfärs, kycklingfärs eller fläskfärs om du önskar.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Hemköp, Gröna gårdar och Bagaren & Kocken.

Kålsoppa med frikadeller

Kålsoppa med frikadeller

Något som verkligen väcker barndomsminnen är när mamma lagade Kålsoppa med frikadeller. En soppa som jag, Jenny, verkligen älskade och som jag lite glömt bort att laga som vuxen men nu är det dax!

Goda soppor

Att laga soppa till middag är något vi gör här hemma under vårt tak året om men kanske smakar det lite extra gott att värma sig med en god soppa när höst- och vinterkylan omfamnar oss.

Här i Paleoskafferiet hittar du många goda och värmande recept på [soppa](#) och vi tipsar gärna om:

- [Värmande köttfärssoppa](#)
- [Rostad tomatsoppa](#)
- [Fisksoppa med curry och räkor](#)

Matinspiration

Det givna samtalet för att hitta inspiration till kålsoppa med frikadeller från barndomen var med mamma. Hon hade givetvis allt i huvudet och sa att hon alltid gjorde den på en höft. Ja, så heter det alltid hemma när man gör receptet lite på känn.

Med mammas inspiration i bakfickan lagade jag sedan en lite uppdaterade version av Kålsoppa med frikadeller med minnen och smaker från barndomen.

Så här gör du

- Häll ner buljongen i en stor gryta
- Skär vitkålen i skivor som du sedan delar så du får relativt grova bitar
- Skala och skär morötterna i något grövre halverade slantar
- Lägg ner vitkålen och morötterna i buljongen
- Tillsätt salt och kryddpepparkorn och rör om
- Låt koka upp under lock och låt koka i 30 minuter

Medan soppan kokar på spisen gör du frikadellerna

- Blanda samman nötfärsen med salt och svartpeppar
- Forma färsen till små frikadeller och lägg på ett bakplåtspapper

Tips! Det är lättare att rulla till fina frikadeller om du fuktar händerna, alternativt att du tillsätter lite vatten i smeten innan du börja rulla.

- När soppan kokat klart tillsätt frikadellerna och låt koka ytterligare 7-10 minuter, tiden kan variera lite beroende på hur stora du gör dina frikadeller, ta upp en för att kontrollera.
- Plocka upp kryddpepparkornen
- Rör ner hackad persilja och smakar av det med lite salt och peppar

Nu är din Kålsoppa med frikadeller redo att avnjutas!

Kålsoppa med frikadeller



God buljong

Att koka egen buljong till sin soppa är inte alls så svårt och omständigt som man kanske kan tänka. Vi kokar gärna egen buljong och två favoriter är:

- [Benbuljong](#)
- [Grönsaksbuljong](#)

Om man vill ha ett färdigt, enkelt och bra alternativ på ”vanlig” buljongtärning kan vi rekommendera:

- [Real Broth](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Hemköp](#), [Gröna Gårdar](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.