

Rostad tomatsoppa

ROSTAD TOMATSOPPA

För 2 personer

TILLAGNINGSTID:

55 minuter

800 g körsbärstomater

2 st röd paprika

1 st gul lök

4 st vitlöksklyftor

4 tsk mald gurkmeja

2 dl benbuljong*

1 msk äppelcidervinäger

1 tsk havssalt

0,5 tsk nymald svartpeppar

0,5 dl hackad basilika**

FÖRSLAG PÅ TOPPINGS:

tärnad avokado

rostade pumpakärnor

olivolja

HUSGERÅD

Kniv

Stekgryta

Vitlökspress

Stavmixer

*Du kan även använda grönsaksbuljong eller [kycklingbuljong](#) om du önskar.

**Vi använde fryst basilika.

Rostad tomatsoppa

Allergiinformation: Receptet innehåller pumpakärnor (kan uteslutas).

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

Rostad tomatsoppa

Rostad tomatsoppa

En mugg med varm rostad tomatsoppa en något kall och ruggig dag värmer gott i både kropp och själ!

Soppa

Att laga soppa är något vi gärna gör året om här hemma [Under vårt tak](#). Den perfekta middagen när man inte vet riktigt vad man ska hitta på eller när man har familjen eller vänner på besök.

Det bästa är att soppa oftast går att laga dagen innan man ska servera den och att det då nästan smakar ännu bättre när smakerna riktigt hunnit gifta sig med varandra.

Recept på soppa

Här i Paleoskafferiet hittar du flera härliga recept på soppa och vi vill gärna lyfta fram tre stora favoriter:

- [Oxsvanssoppa](#)
- [Pumpasoppa](#)
- [Sparrissoppa med räkor](#)

Laga soppa

Så laga nu och njut av härlig soppa och varför inte laga Rostad tomatsoppa till middag!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 225 grader
- Skölj och lägg tomaterna på en plåt
- Dela och rensa paprikorna
- Lägg paprikorna på plåten tillsammans med tomaterna
- Rosta mitt i ugnen i ca 30 minuter

Rostad tomatsoppa



När tomaterna och paprikorna är färdigrostade

- Skala och hacka den gula löken
- Stek löken tills den mjuknat något i en gryta med ghee
- Pressa ner vitlöksklyftorna med löken när den mjuknat
- Tillsätt också gurkmejan och rör om
- Låt bryna ihop helt kort i någon minut
- Tillsätt de rostade tomaterna och paprikorna
- Mixa med hjälp av en stavmixer till en relativt slät puré, här kan du välja själv hur slät du vill ha din soppa.
- Tillsätt buljong, äppelcidervinäger, salt, svartpeppar och basilika
- Rör om och låt koka samman på svag värme i ca 5 minuter

Nu är din Rostade tomatsoppa klar att avnjuta!

Vid servering toppa förslagsvis med tärnad avokado och rostade pumpakärnor, ringla eventuellt över lite olivolja.

Rostad tomatsoppa



Bröd till soppa

Det är alltid gott att servera ett gott bröd eller knäckebröd till sin soppa och vi kan tips om:

- [Focaccia](#)
- [Paleoknäcke](#)
- [Formfranska](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) 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.
