

Värmande het köttfärssoppa

KÖTTFÄRSSOPPA

För 4-6 personer

500 gram nötfärs

125 gram bacon

1 st gul lök

2 st morot (grovt rivnen)

700 gram finkrossade tomater

5 dl kokosmjölk

2-3 st vitlösklyftor

0,5 st röd chili

3 tsk paprikapulver

1 tsk spiskummin

1 tsk himalayasalt/havssalt

1 krm grovmalen svartpeppar

1 krm cayennepeppar

1 näve färsk basilika

1 näve färsk persilja

TILLAGNING I CROCK POT

Köttfärssoppan går enkelt att tillaga i en Crock-Pot. Bryn då färs och bacon lätt innan det placeras i grytan, övriga ingre

HUSGERÅD

Skalkniv

Kniv

Rivjärn

Gryta/kastrull

Sax

Vitlökspress

Måttsats

Värmande het köttfärssoppa

Köttfärssoppa

Så här gör du

- Skala och hacka löken
- Skala morötterna och riv dem grovt
- Bryn löken gyllene i en stor gryta tillsammans morötterna och t.ex. [ghee](#)
- Klipp ner bacon
- Tillsätt nötfärs och låt lök, bacon och nötfärs steka ihop tills färsen är genomstekt
- Häll i de finkrossade tomaterna och kokosmjölken
- Rensa och finhacka chilin
- Tillsätt chilin och pressa i vitlöksklyftorna
- Häll i övriga kryddor och rör om
- Hacka basilika och persilja och rör ner även dessa i soppan
- Låt soppan koka upp

Du kan även tillaga din Köttfärssoppa i en [Crock-Pot](#), väldigt lätt och bekvämt.



Nu är din Köttfärssoppa klar att avnjutas kanske tillsammans med t.ex. ett gott paleobröd så som [Morotsbröd i långpanna](#), [Paleofocaccia](#), [Paleofrallor](#) eller varför inte lite [Fröknäcke](#).

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)