

RÖDBETSSOPPA

Ingredienser:

4 rödbetor
1 rödlök
1 lime
900 ml grönsaksbuljong
2 msk olivolja
6 färska timjankvistar
2 vitlösklyftor
2 mätskedar NDS® Collagen
1 salladslök
En handfull färskhackad bladpersilja

Tillbehör:

2 msk crème fraiche
Juicen från 0,5 lime
20 g färskkriven pepparrot
Smaka av med salt och färskmalen peppar.

Sätt ugnen på 200 grader.

Tillaga de oskalade rödbetorna i aluminiumfolie, vari du tillsätter vitlök, timjankvistar och olivolja. Krydda med salt och peppar. Tillaga i cirka 1 timme, tills de är möra.

Förbered crème fraiche och snitta salladslöken för garnering.

Värm upp 1 msk olivolja i en kastrull och bryn en snittad salladslök på medelhög värme tills den är mjuk. Skala rödbetorna, tillsätt den brynta löken och häll i buljongen och vitlösklyftorna från ugnen. Låt sjuda på medelhög värme i cirka 10 minuter, tills rödbetorna är helt färdiga. Tillsätt limejuice och kollagenpulver och koka i ytterligare 5 minuter. Mixa allt med en stavmixer.



Strö salladslök och bladpersilja över rätten och servera med crème fraiche-såsen. Servera med exempelvis tunnbröd.

Tunnbröd:

165 g dinkelmjöl
50 g rågmjöl (mörkt)
2 mätskedar NDS® Collagen (alla sorter kan användas)
1 tsk grovt salt
1 tsk kumminfrön
2 tsk bakpulver
200 g yoghurt naturell
1 msk honung
1 msk vatten

Blanda först de torra ingredienserna och tillsätt sedan resten av ingredienserna. Om du använder en köksmaskin, ställ in degkroken på medelhastighet och kör i 3 minuter, tills degen är mjuk och hänger ihop som en deg.

Dela upp degen i sex kulor och kavla ut dem till 0,5 cm tjocklek.

Värm upp en panna på medelhög värme.

Tillsätt olivolja och stek i 1,5–2 minuter på varje sida.

Recept av Charlie och Julie för Engholm NDS 20 maj 2020