

GRØNN POTETSUPPE (4 porsjoner)

ca. 5 stk poteter, melne
1 stk sellerirot
1 stk purre
1 l vann
2 stk grønnsakbuljongterninger
1 dl frisk gressløk, hakket eller andre urter
1 dl frisk timian, hakket
2 dl matfløte
1 ts salt
ca. ½ ts pepper

Skrell poteter og selleri og skjær i biter. Skjær purren i tykke ringer. Kok grønnsakene i vann med grønnsakbuljong i ca. 10 minutter og tilsett hakkede krydderurter. Kok videre til potetene er møre. Kjør suppen i hurtigmikser eller med stavmikser til puré. Spe med vann om suppen blir for tykk. Rør i fløten og smak til med salt og pepper.

LAVT PROTEININNHOLD.

Kan benyttes som formiddagsmat ved proteinomfordelt kost.



GRØNN POTETSUPPE

Norges
Parkinson-
forbund

61