

GRØNNSAKSUPPE med helkorn (cirka 3,5 liter)

INGREDIENSER:

- 4 dl kokte helkorn emmer (evt. annet helkorn)
- 2 liter vann
- 2,8 liter grønnsaker kuttet i terninger / biter:
 - F.eks. 6 dl poteter, 6 dl gulrøtter, og 2,5 dl sellerirot.
 - 6 dl hodekål, 5 dl brokkolibuketter og 2,5 dl løk.
 - Evt. 2 fedd hvitløk og 1 chili finkuttet.
- 4 stk. grønnsaksbuljong-terninger
 - smak til med salt og pepper (prøv ½ ts salt og ½-1 kryddermål pepper. Grønnsaksbuljongen kan evt. erstattes med mineralsalt og urtesalt)



FRAMGANGSMÅTE:

- Kok helkornet, eller bruk rester om du har. Kokt helkorn kan fint fryses i porsjoner.
- Kornet trenger å koke i 1 time om det ikke er bløtlagt på forhånd.
- Bruk da 1 del korn og 4 deler vann, og fyll eventuelt på med mer vann.
- Legger du kornet i bløt i kokende vann natten over, vil koketiden reduseres med 20 minutter og du trenger mindre kokevann.

- Kutt opp grønnsakene mens du koker opp 2 liter vann sammen med grønnsaksbuljongen. (Buljongen kan helt eller delvis erstattes med mineralsalt og urtesalt - urtesalt inneholder kun havsalt og økologiske urter)
- Ha oppi de grønnsakene som trenger lengst koketid først, s.s. poteter, gulrøtter og sellerirot.
- Etter at dette har kookt i 5-10 minutter, har du oppi hodekål, løk, hvitløk og chili. (Ta evt. bort chilifrøene)
- Alt kokes til det er mykt, men fortsatt litt tyggemotstand. (5-10 min.)
- Ha til slutt oppi helkornet og brokkoli. Brokkoli trenger bare et par minutter oppi gryta. Koker brokkolien lenge, vil den fine grønnefargen bli blekere.
- Serveres gjerne med pannekaker, rundstykker eller annet brød.