

INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök plant-based balls

250 till 300 g blandade svampar (som kantareller, kastanjsvampar, knappsvampar)

1 liten morot

1/4 fänkålslök

1 liten lök

1000 ml grönsaksfond (från 1 buljongtärning)

150 till 200 ml (vegansk) grädde

några timjankvistar (för dekoration)

olivolja för stekning

MATLAGNINGSTIPS

Serveringstips

Denna soppa smakar ännu bättre serverad med varmt bröd.



Om du känner dig nere på grund av det kalla och regniga vädret kommer denna svampsoppa med Hälsans Kök växtbaserade bullar definitivt att höja ditt humör!

TILLAGNING

1. Fräs grönsakerna

Skär morot, fänkål och lök i små bitar. Hacka svampen grovt. Fräs grönsaksblandningen i oljan tills löken är genomskinlig. Tillsätt de blandade svamparna och grädda dem.

2. Tillsät buljong och grädde

Tillsätt buljong och låt soppan koka upp. Tillsätt grädden, rör om, låt koka upp igen. Tillsätt eventuellt lite salt.

3. Stek Hälsans kök Plant-based balls

Stek Hälsans kök Plant-based balls på alla sidor i lite olja tills de är ljusbruna och dela dem i soppskålar eller tallrikar.

4. Servera!

Häll soppan med svamp över bollarna i skålar och garnera med timjan.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE