

RØDBEDE SUPPE

INGREDIENSER:

4 rødbeder
1 rødløg
1 lime
900 ml grøntsagsbouillon
2 spsk. olivenolie
6 friske timiankviste
2 fed hvidløg
2 måleske NDS® collagen
1 forårsløg
Håndfuld frisk hakket bredbladet persille

Tilbehør:

2 spsk. cremefraiche
Saften af ½ lime
20 gr frisk revet peberrod
Smag til med salt og friskkværnet peber

Ovnen tændes på 200 grader.

Bag de hele rødbeder med skræl i folie hvor du tilsætter hvidløg, timiankviste og olivenolien. Lidt salt og peber tilsættes. Bag i ca. 1 time til de er helt møre.

Forbered cremefraiche og snit forårsløget til pynt.

Opvarm 1 spsk. olivenolie i en gryde og svits et snittet rødløg ved medium varme til de er bløde. Rødbederne skrælles og tilsættes de svitsede løg og bouillon hældes ved samt hvidløgsfeddene fra ovnen. Lad det simre ved medium varme i ca. 10 minutter indtil rødbederne er helt klar.

Tilsæt limejuice og kollagen pulver og kog yderligere 5 minutter.
Blend det hele med en stavblender.

Server med cremefraiche saucen og drys med forårsløg og bredbladet persille. Serveres f.eks. med fladbrød



Fladbrød:

165 gr spelt mel
50 gr rugmel (mørk)
2 måleske NDS® Collagen (alle typer kan bruges)
1 tsk. groft salt
1 tsk. kommen frø
2 tsk. bagepulver
200 gr yoghurt naturel
1 spsk. honning
1 spsk. vand

Bland alle de tørre ingredienser. Tilsæt derefter resten af ingredienserne. Hvis en køkkenmaskine anvendes brug da dej krogen på medium hastighed i 3 minutter, indtil dejen er lind og hænger sammen som en dej.

Del op i 6 kugler og rul dem ud til ½ cm tykkelse.

Opvarm en pande på medium varme.

Tilsæt olivenolie og steg 1 ½ - 2 minutter på hver side.

Kreeret af Charlie og Julie for Engholm NDS 20. Maj 2020

