

LÖKSOPPA 4 PERSONER

6 gula lökar (1/2 kg)
2—3 msk margarin
2 msk vetemjöl
1 1/4 l buljong
1 lagerblad
vitpeppar, salt

Skär löken i skivor och fräs den i margarin tills den fått vacker ljusbrun färg. Dofta över mjölet och rör om. Späd med buljong, tillsatt kryddor och låt soppan koka under lock ca 15 min. Servera rostade brödtärningar eller gratinerade ostsmörgåsar till soppan.

BURKSOPPA PÅ ANNAT SÄTT

TOMAT- OCH JORDÄRTSKOCKSSOPPA

1 burk tomatsocksa
1 burk jordärtskockssoppa
purjolöksringar
eller kryddgrönt

Blanda soppor. Späd enligt anvisningarna på burkarna och värm soppan. Blanda i råa purjolöksringar eller kryddgrönt.

JORDÄRTSKOCKSSOPPA MED ÄRTER

1 burk jordärtskockssoppa
1 paket djupfrysta ärter
eller 1 burk konserverade

Späd soppan enligt anvisningen på burken. Blanda i ärtorna och värm soppan.

HÖNS- OCH CHAMPINJONSOPPA

1 burk hönssocksa
1 burk champinjonsoppa

Blanda soppor. Späd enligt anvisningarna på burkarna och värm soppan.

KÖTT- OCH TOMATSOPPA

1 burk köttsocksa
1 burk tomatsocksa
kryddgrönt

Blanda soppor. Späd enligt anvisningarna på burkarna och värm soppan. Blanda i kryddgrönt.

TOMAT- OCH CHAMPINJONSOPPA

1 burk tomatsocksa
1 burk champinjonsoppa

Blanda soppor. Späd enligt anvisningarna på burkarna och värm soppan. Om soppan önskas festligare kan man tillsätta konserverad krabba.

GODA TILLBEHÖR TILL BULJONG OCH SOPPOR

Såväl burksoppor som hemlagade soppor blir med olika tillbehör intressantare att servera och ger större omväxling.

BULJONG

— consommé kan köpas djupfryst eller på burk eller lagas av buljongtärning

- En rå äggula + tunna purjolöksringar
- Strimlad tunga + djupfrysta ärter
- Små frikadeller + grovhackad persilja
- Spenatblad + tomatklyftor
- Sparrisknopp
- Stjärnmakaroner
- Grovt rivna ost + tunna purjolöksringar
- Äggstanning + kryddkrasse
- Osttänger
- Ostfyllda petit-choux

TOMATSOPPA

- Kokta snabbmakaroner
- Kokt ris
- Purjolöks- eller paprikaringar
- Hela konserverade tomat- eller tomatkivor
- Djupfrysta ärter
- Frasigt stekta baconstrimlor
- Pepparrotsgrädde

JORDÄRTSKOCKSSOPPA

- Rostade eller stekta brödtärningar
- Gratinerade ostsmörgåsar

HÖNSSOPPA

- Grovt rivna ost
- Kokt ris

- Paprikagrädde
- Ostfyllda petit-choux
- Osttänger, ostkex

KÖTTSSOPPA

- Klimp
- Gratinerade ostsmörgåsar

CHAMPINJONSOPPA

- Råa eller konserverade skivade champinjoner
- Räkgrädde
- Rostade eller stekta brödtärningar

SPENAT- ELLER GRÖNKÄLSSOPPA

- Ägghalvor eller pocherade ägg
- Skivor av prins-, wiener- eller falukorv

RECEPT FRÅN



KONSUMS RÅD OCH RECEPT • 19 • 1963

BÖRJA MED SOPPA



BORJA MED SOPPA

Ärtsoppa hör som bekant till svenska folkets favoriträtter. Men för övrigt är vi inga soppälskare. Varför? Frågar man sig. Vårt kulna klimat inbjuder verkligen till rykande heta och mustiga soppor. Antingen vi väljer en färdig soppa på burk eller i paket, är det snabbmat. Om vi föredrar att laga soppan själva, går det också fort tack vare alla halvfabrikat som numera finns att välja bland — färdig buljong i tärning, på burk eller djupfrys, konserverade eller djupfrysade grönsaker, fisk, skaldjur m. m. Så varför inte börja med soppa som vardagsmiddag eller som trivsam samlingsrätt då vännerna räkas.

SOPPA ITALIANO 4 PERSONER

Koka upp buljongen. Lägg i bönor och potatis skuren i tärningar samt vitlöksklyftan. Låt grönsakerna koka tills de är nästan färdiga, ca 10 min. Skala tomaterna och skär dem i tärningar liksom skinkan. Lägg dem i soppan tillsammans med soppsfjärnorna. Låt soppan koka ytterligare 5 min. Tag upp vitlöksklyftan. Smaksätt soppan med dragon, litet nymald vitpeppar och ev. salt. Servera soppan genast med rostad bröd och rivna ost.

- 1 1/2 liter buljong
- 1 pkt (240 g) djupfrysade bönor
- 2 potatisar i tärningar
- 1 vitlöksklyfta
- 2 tomater
- 50 g rök skinka
- 50 g soppsfjärnor (makaroner)
- 2 kryddmått dragon
- salt, vitpeppar
- rivna ost

FISKBULLSSOPPA 4 PERSONER

Fräs samman margarin och mjöl. Späd med buljong och gräddade och musselespad. Låt soppan koka några minuter. Smaksätt ev. med salt och med rivna pepparrost, så att soppan får en god pepparrostssmak. Skär fiskbullarna i tunna skivor och tomaterna — helst skalade — i tärningar. Blanda ner fiskbullskivorna i soppan så att de blir genomvarma. Lägg tomattärningarna och den klippta persillan i soppan strax före serveringen. Servera soppan het med frasigt stekta brödtärningar, överströdda med ost.

- 1 1/2 msk margarin
- 3 msk vetemjöl
- 1 1/4 l buljong
- pepparrost
- salt
- 1 burk (380 g) fiskbullen
- 1 buljong
- 2 tomater
- klippt persilla

MUSSELSOPPA 4 PERSONER

Fräs samman margarin och mjöl och späd med buljong, gräddade och musselespad. Låt soppan koka några minuter. Smaksätt den med salt och timjan. Blanda ner musslorna i soppan strax före serveringen, så att de blir genomvarma. Tillsett också litet klippt persilla eller dill. Servera soppan med vitlöksbröd (vit bröd, bestruket med vitlöks smör och varmt i ugn).

- 1 msk margarin
- 2 msk vetemjöl
- 3/4 l buljong
- 2 dl tunn grädd
- 1/2 tsk salt, timjan
- 2 burkar musslor i vatten
- persilla eller dill

TOMATSOPPA 4 PERSONER

Fräs samman margarin och paprikapulver. Rör i mjölet, späd med tomatjuice och buljong. Låt soppan koka några minuter. Smaksätt med salt om så behövs. Om hela tomater används tillsätt dem. Vispa grädden till och rör ner den i soppan i serveringsögonblicket. Eller servera en klick grädd i varje tallrik. Grädden kan då smaksättas med rivna pepparrost.

- 1 1/2 msk margarin
- 3/4—1 tsk paprika
- 3 msk vetemjöl
- 2 burkar (8 dl) tomatjuice
- och 1 burk tomatjuice
- eller 1 burk hela skalade tomater
- 1/2 l buljong, (salt)
- 1 dl flock grädd

SNABBLAGAD FISKSOPPA 4 PERSONER

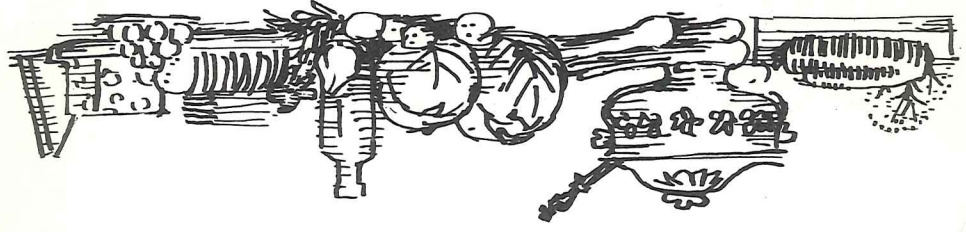
Fräs purjolöken i margarin. Strö över curry och vete-mjöl och späd med vatten. Tillsett saltet och låt soppan koka upp. Skär forsksblocket i 2 cm stora kuber. Lägg fisken och grönsakerna i soppan och låt sakta sjuda i 8—10 min. Tillsett grädd och finklippt dill. Servera soppan het med rostade brödtärningar.

- 1 purjök i skivor
- 2 msk margarin
- 1 tsk curry
- 3 msk vetemjöl
- 1 l vatten, 2 tsk salt
- 1 pkt djupfrys torsk
- 1 pkt ärtor och morötter
- eller 1 burk ärtor och morötter
- 1 dl grädd
- 1 pkt djupfrys dill

KÄLSOPPA 4 PERSONER

Strimla kalen fint. Koka upp buljongen, lägg i kal, pepparkorn och kummin och låt kalen koka mjuk under lock ca 1/2 tim. Klipp ett hal i flaskkorven och kläm ut runda bullar av smeten direkt i soppan och låt dem koka med de sista 10 minuterna. Smaksätt soppan med salt och peppar.

- 3/4 kg vitkål
- 1 1/4 l buljong
- 8 kryddpepparkorn
- 1 tsk kummin
- salt, vitpeppar
- 1 liten flaskkorv
- (3—4 hg)



POTATIS- OCH PURJOSOPPA 4 PERSONER

Skala potatisen och ansa purjolöken och skär allt i tunna skivor. Spara litet av det gröna på purjolöken till garnering. Fräs potatis och purjök i margarin i en gryta ett par minuter. Häll på vatten och tillsätt salt och litet nymald vitpeppar. Koka soppan tills potatisen är mjuk, ca 15 min. Vispa sönder potatisen med en stälvisp så att soppan blir simmig. Smaksätt ev. med stört rosmarin. Blanda ner råa purjolöksringar och grädd. Servera soppan genast med en varm skink- eller ostsmörgås.

- 8 medelstora potatisar
- 3 purjolökar
- 2 msk margarin
- 1 l vatten
- 2—2 1/2 tsk salt
- vitpeppar
- (rosmarin)
- 1 dl grädd

KOTT SOPPA MED KLIMP 4 PERSONER

Skär köttet i ett par cm stora tärningar. Bryn det en stund i margarin i en gryta. Tillsett vatten, salt och pepparkorn och låt köttet koka ca 1/2 tim. Änsa under tiden parkorn och låt köttet koka ca 1/2 tim. Änsa under tiden rotsockerna, skär dem i bitar och blanda ner dem i soppan. Koka soppan ytterligare 1/2 tim. eller tills köttet är mör. Servera soppan överströdd med persilla och eventuellt med klimp.

- 3 hg benfritt nötkött
- 1 msk margarin
- 5 morötter
- 1 palsternacka
- 1 bit selleri
- 2 purjolökar
- 1/2 l vatten
- 3 tsk salt
- 8 krydd- och vitpepparkorn
- klippt persilla

Fräs samman margarin och mjöl, späd med mjölk och koka några minuter. Lyft kastarullen från värmen och rör i det uppvispade ägget. Stud sedan smeten någon minut under omrörning. Smaksätt med bittermandel och häll den stelna någon timme. Stälp upp klimpen.

- KLIMP:
- 2 msk margarin
- 4 msk vetemjöl
- 3 dl mjölk
- 1 ägg
- 2 rivna bittermandlar