

SUPPEGJØKENS

SØDMEFULLE

FREDSSUPPE

Skrell løken, varm oljen i en **tykkbunnet** gryte, fres løken i oljen et par minutter. Ha oppi alt annet, kok opp og la suppen så vidt syde i minst 4 timer. Juster smaken mot slutten av koketiden, for suppen endrer både smak og konsistens når den får stå så lenge.

Tilsett eventuelt mer søt chilisaus eller litt brunt sukker om suppen virker sur/bitter. Ønsker du mer «piff» i suppen, tilsett noen chiliflak. Suppen kan lett varieres i styrke og konsistens.

Rør om nå og da!

Ajvar finnes i mange varianter i «innvandrerebutikker», enkelte dagligvarebutikker har et lite utvalg. Du kan også lage ajvar selv.

Vegeta grønnsakbuljong er best, uten glutamat er sunnest, men vanskeligere å få tak i. Bruk ellers det du har.

Garnityr som kan varieres

Finhakket ruccola eller annet grønt
Rømme/creme fraiche/revet parmesan

Annet tilbehør

Brød/nan/focaccia/tortilla chips/flatbrød

Til 6 porsjoner, sånn omtrent

2 ss nøytral olivenolje
2 stk vanlig løk
2 bokser hermetiske tomater
4 ss tomatpure
2 ss sitronsaft
søt chilisaus
8 soltørkede tomater
½ liter vann
2 ts Vegeta pulver, uten glutamat
½ glass Ajvar
Hvit pepper, eventuelt mer salt
Ønsker du en tynnere suppe, tilsett mer væske.

Etter endt koketid, hvis du ikke har brukt tykkbunnet gryte og heller ikke har rørt godt om, har du noe å gjøre resten av kvelden!

Oppskriften er selvkomponert

Etter landsmøtet har omsider denne suppen fått navn! Jeg lager ofte suppe og da spøker jeg og sier det er fordi jeg er en suppegjøk.

Det var kjekt den falt i smak!

Hilsen Ann Hocking