

## Grönsakssoppa

Tar ca. 30-40minuter från start.

***Blandade färdigkokta bönor hittar du recept på under Tillbehör.***

-Koka upp 2-3L vatten beroende på hur mycket soppa du ska göra. Häll i eko grönsaksbuljong, gurkmeja, vitlökpulver och senapsfrön i vattnet.

-Blötlägg wakamealg i lite vatten.

-Skär grönsaker i bitar t.ex. sötpotatis, butternut pumpa, morötter, palsternacka, rättika och kålrabbi. Skär även kålrabbins blast i småbitar och lägg i.

-Medan grönsakerna kokar så steker du kyckling- eller nötfärs som du kryddar med t.ex. cayennepeppar och vitpeppar.

-Häll sedan i köttfärsen och algerna i vattnet. Låt puttra några minuter tills grönsakerna har nått en bra konsistens. Smaka av och krydda ev. mer.

-Tryck ner 1-2 färska vitlökar.

**Överkurs:** Blanda 2dl ljummet vatten med 2msk Kuzu, 1tsk Umeboshi och 2tsk Genomai miso. Låt det stå en stund tills de har börjat lösas upp. Rör runt ordentligt tills allt är upplöst i vätskan. Häll på detta i kastrullen precis innan du ska servera och rör om ordentligt.

Servera soppan med bönorna bredvid eller häll ner dem i skålen. Om du inte äter kött så ta extra mycket bönor.

