



Mexicansk suppe med bønner

Vi serverer mexicansk suppe med bønner sammen med andre småretter, som frokostmåltid

6 personer

Ingredienser

150 g kartoffel
160 g gulerod
140 g majs
200 g kidney bønner fra dåse
45 g forårsløg
1 spsk rapsolie
0,5 tsk chili, tørret
400 g tomat, flået fra konserver
1 terning grøntsagsbouillon
5 dl vand

Fremgangsmåde

Brun kartofler og gulerødder i tern af i olie i en gryde og tilsæt chili.

Tilsæt flåede tomater, vand og en bouillonterning og kog for svag varme i 15 min.










Afdryp og skyl kidneybønnerne i en sigte og tilsæt dem til retten sammen med majs og forårsløg. Lad det koge yderligere 5 min.

Smag til med peber og evt. ekstra chili.

Tip!

Ønsker du en stærkere suppe kan du tilsætte ekstra chili.

Opskrift: Mexicansk suppe med bønner

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (270 g)
Energi	3381 kJ	209 kJ	564 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	20,1 g	1,24 g	3,36 g
Mættede fedtsyrer	 1,77 g	0,11 g	0,3 g
Monoumættede fedtsyrer	 8,65 g	0,53 g	1,44 g
Polyumættede fedtsyrer	 6,49 g	0,4 g	1,08 g
Kulhydrat, tilgængelig	109 g	6,71 g	18,1 g
Sukkerarter	 30 g	1,85 g	5 g
Kostfibre	 32,1 g	1,98 g	5,34 g
Protein	31,6 g	1,95 g	5,27 g
Salt, NaCl	 2,8 g	0,17 g	0,47 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g