

VEGANSK

## RÖD LINSSOPPA

4 personer



Många av ingredienserna till våra recept finns hos våra återförsäljare! Se listan på vår hemsida [www.biofood.se](http://www.biofood.se)

## Ingredienser

1 stor gul lök  
1 msk olja  
10-15 cm torkad wakamealg  
1,5 dl vatten  
4 dl röda linser  
Sojasås eller miso  
Garnering: hackat kryddgrönt

## Tips och förslag

Använd rostad sesamolja för lite extra smak.

Istället för miso kan du använda vanlig buljong.

Morötter är jättegott om du vill ha mer grönsaker i soppan.

## TILLAGNING:

**B** lötlägg wakamealgen i ca 10 minuter. Skölj den och skär i mindre bitar.



Stek löken i oljan i cirka 3 minuter tills den är genomskinlig. Tillsätt vattnet, linserna och wakamen.

Koka upp och sänk värmen, koka ca 45 minuter tills linserna är riktigt mjuka och soppan är riktigt krämig.



Rör ut mison i lite av kokvattnet eller annat varmt vatten, dra kastrullen från plattan och rör ner mison.

Toppa med kryddgrönt.

Ja nu är soppan klar att spisas! Bjud familj och vänner på middag ikväll!

Wakame är en matalg från Japan, där alger är mer vanligt i maten än här på våra breddgrader. Vad vi inte tänker på är att de Japanska algerna har släktingar i Sverige. Svenska alger växer efter våra kuster och det var dessa som vikingarna kalasade på. Alger var en perfekt resföda, den torkade algen blötlades och man åt det som gröt, massor av vitaminer och mineraler fick vikingarna i sig och kunde på så sätt undvika bristsjukdomar. Vanligtvis odlas eller växer de Japanska matalgerna vilt utefter kuster där vattnet är fritt från föroreningar.



Verkstadsvägen 14  
137 37 Västerhaninge  
Telefon: 08-500 200 00  
Fax: 08-500 242 15  
E-post: [info@biofood.se](mailto:info@biofood.se)