

Bakt paprikasuppe:

En smakfull bakt paprikasuppe, med tomat, avokado og fetaost. Oppskriften er for 4 personer, i barnehagen ganger vi oppskriften med 3.

- ✓ 3 stk Røde paprika
- ✓ 500 gram Cherrytomater eller klasetomater
- ✓ 1 stk Gul løk
- ✓ 1 stk Hvitløk
- ✓ 3 ss Olivenolje
- ✓ 1 liter kraft (vann + 2 buljongterninger, grønnsaks - eller kylling)
- ✓ 1 stk Avokado
- ✓ 80 gram Fetaost
- ✓ Basilikum etter smak
- ✓ Salt og pepper etter smak
- ✓ Chiliflak etter smak



Slik gjør du:

1. Varm ovnen til 200 grader.
2. Del paprikaen i to og fjern frø og kjerner.
3. Del løken i 4 og la skallet være på, og knus hvitløken med skallet på.
4. Legg paprika, tomater, løk og hvitløk på et stekebrett kledd med bakepapir.
5. Drypp over olivenolje, dryss over litt salt og bland det slik at alle grønnsakene får olje på seg.
6. Spre grønnsakene utover stekebrettet slik at de ikke ligger oppå hverandre.
7. Bak grønnsakene midt i ovnen i ca. 30 minutter, eller til grønnsakene er helt møre.
8. Kok opp grønnsakskraft i en kasserolle.
9. Fjern skallen på løk og hvitløk.
10. Ha alle grønnsakene over i kraften.
11. Gi det hele et nytt oppkok og kjør suppen glatt med en stavmikser.
12. Smak til med salt, pepper og en klype chili om ønskelig.
13. Rens og skjær avokadoen i biter.
14. Topp suppen med avokadobiter, smuldret fetaost og basilikum ved servering.

