

# Blómkáls- og brokkólísúpa

a la Friðrik

## Hráefni

<b>2 stk</b>	hvítlauksgeirar
<b>1 stk</b>	laukur
<b>350 gr</b>	blómkál
<b>250 gr</b>	brokkólí
<b>1 stór</b>	kartafla
<b>½ bolli</b>	blaðlaukur
<b>1 stk</b>	grænmetisteningur
<b>80 gr</b>	hveiti
<b>1 ltr</b>	vatn
	olía til steikingar
	salt og pipar
	krydd eftir smekk

## Aðferð

Gott að skera allt hráefnið í bita áður en eldun hefst. Hitið olíu í þykkbotna potti, ekki þó á fullum hitastyrk. Látið skorinn hvítlauk og lauk malla þar stutta stund (gætið þess að laukurinn brúnist ekki) áður en blómkál, brokkólí, kartafla og blaðlaukur er sett í pottinn og snúið nokkrum sinnum, kryddað. Bætið 1/2 ltr. vatns í pottinn og fáið upp suðuna, bætið í grænmetiskraftinum. Hristið eða hrærið saman restina af vatninu og hveitið og bætið í pottinn. Þegar suðan kemur aftur upp er hitinn lækkaður þannig að súpan melli rólega. Sjóðið undir loki á lágum hita í 1-1/2 klst, hrærið í reglulega.

Áður en súpan er borin fram er tilvalið að mixa grænmetið með töfrasprotu í pottinum. Ef maður vill hafa heila blómkáls- og brokkólíbita í súpunni er hægt að mixa með töfrasprotanum t.d. eftir klst. suðu og bæta nokkrum litlum bitum síðan útí síðasta hálf tímann.

Í raun má nota hvaða hráefni sem er í þessa súpu. Grunnurinn er hvítlaukur og laukur léttsteiktur í olíu. Síðan má nota annað grænmeti (kúrbít, aspas ....., jafnvel grasker) eftir lyst hvers og eins. Einnig er hægt að bæta smátt skorinni skinku eða beikoni, kjúkling o.s.frv. í súpuna. Glas af hvítvíni eða bjór skemmir ekki og mörgum finnst engin súpa án rjómaskvettu!

Notið hugmyndaflugið og töfrið fram ykkar eigin súpu. Góða skemmtun.

**Skammtar: 4**