

helse • miljø • selvforsyning

Ja

til norske grønnsaker

fargerikt • sunt • godt



GARTNERHALLEN
Dyrker godt liv



Vitamin C og B6

Tips

Server gjerne med godt flatbrød og en skje rømme i tallerken. Ønsker du mer fylde og kjøttsmak kan du gjerne koke med 4-6 skiver bacon skåret i terninger eller ha i et par røkte pølser i biter rett før servering. Buljong kan også brukes. En grønnsaksuppe kan varieres i det uendelige. Rødbetene gir suppen smak og farge, men kan gjerne utelates til fordel for en liten kål eller en god bit med rotselleri. Prøv deg frem til din favorittsuppe og husk at en spiseskje eddik i suppen til slutt løfter smaksopplevelsen.

GRØNNSAKSUPPE

MED RØDBETER à la Harald Osa

Ingredienser til fire porsjoner

- 2 rødbeter
- 2 mellomstor løk
- 2 gulrøtter
- 2 mellomstore poteter
- 1 persillerot
- 2 blader grønnkål
- En klype tørket timian
- 1 laurbærblad
- Salt



SLIK GJØR DU:

1. Vask og skrell alle grønnsakene. Skjær rødbeter, løk, gulrøtter, poteter og persillerot i terninger. Fjern den grove stilken på grønnkålen og skjær bladene i tynne strimler.

2. Ha alle grønnsakene, unntatt grønnkålen, over i kjele og tilsett vann så det dekker grønnsakene godt. Tilsett timian, laurbærblad og smak til med salt når det koker. La suppen småkoke i 15-20 minutter til alle grønnsakene er møre. Tilsett grønnkålen rett før servering.



Full av vitaminer, mineraler og kostfiber

Betakaroten
(vitamin A)
og kostfiber



Rik på kalium
og vitamin C

Visste du at

- Rødbeter inneholder store mengder folsyre og regelmessig bruk av rødbeter reduserer risiko for hjerte- og karsykdommer. Den er rik på fiber, søt på smak og kalorifattig.
- Persillerot har en smak som minner om sellerirot. Det er en gammel kulturplante, som har sitt opphav ved Middelhavet, der den fremdeles vokser vilt.
- Gul løk er en av våre mest allsidige grønnsaker, og når du steker den gir den fra seg en søt og fyldig aroma som løfter smaken i de fleste retter.

**LES MER PÅ BYGDEKVINNELAGET.NO
OG GARTNERHALLEN.NO**



Lavt energi-
og fettinnhold.
Mye kostfiber

16. oktober verdens matvaredag

Norges Bygdekvinnelag og Gartnerhallen setter fokus på norske grønnsaker. Mål 2 i FN sine bærekraftsmål sier at vi skal utrydde sult, oppnå matsikkerhet og bedre ernæring, og fremme bærekraftig landbruk innen 2030.