

# Soppa

**Många klassiska soppor såsom gulaschsoppa, potatissoppa eller pastasoppa har tillkommit då rester blivit till soppa. Soppa ger dessutom både mat och vätska. Bra även vid osäkerhet kring vattnets kvalitet då den kokas upp.**

## *Gulaschsoppa:*

400 g ärtfärs (eller viltfärs)

2 msk rapsolja

Salt

2 gula lökar

2 röda paprikor

1 stor vitlösklyfta

1/2 tsk spiskummin

3 msk tomatpuré

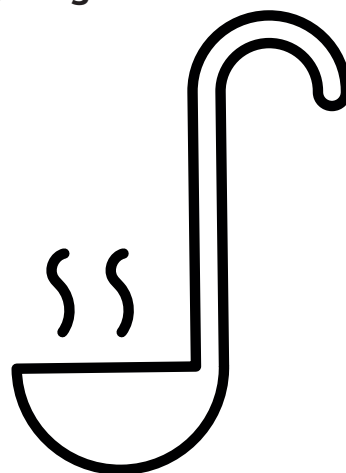
Cayennepeppar (eller chili)

1 l vatten

2 buljongtärningar

4 potatisar (eller pasta) skivor grovt bröd till

(går bra med torrt bröd, då det kan doppas i soppan)



## **Gör så här:**

- Bryn köttet i olja i en gryta. Tillsätt salt.
- Skala löken och skär den och paprikan i grova bitar.
- När köttet har fått färg lägg i lök, finhackad eller pressad vitlök, cayennepeppar (eller chili). Steks tills löken är genomskinlig.
- Tillsätt hälften av hackad paprika och stek i ca 5 minuter till utan omrörning. När paprikan börjat få färg, tillsätt spiskummin och vatten.
- Skala och tärna potatisen grovt. Tillsätt potatisen, tomatpuré, buljong och resten av paprikan. Rör om ordentligt och låt sjuda tills potatisen är lagom genomkokt.

**Gillade du receptet?** Ta gärna en bild och lägg ut på sociala medier.

Tagga **#ModernKrismat** och **#lottakåren**.

Fler recept och tips finns på [www.svenskalottakaren.se/modernkrismat](http://www.svenskalottakaren.se/modernkrismat)

Vill du lära dig mer om hur du stärker din hemberedskap?

Gå en kostnadsfri utbildning: [www.skötdigjälv.nu](http://www.skötdigjälv.nu)