



Kartoffelsuppe med quinoa fra Bolivia

I denne opskrift bruges på quinoa og kartofler, som er meget vigtige afgrøder i Bolivia. I kan vælge at spise de lækre osteboller til. Den opskrift findes også på hjemmesiden.

Det skal du bruge:

- 100 g rød eller sort quinoa
- 100 g løg
- 4 fed hvidløg
- 1 chili eller efter smag
- 4 spiseskefulde olivenolie
- ca. 8 dl grøntsagsbouillon
- 400 g kartofler
- 1 rød peberfrugt
- 100 g squash
- 100 g majserner (de kan være frosne)

Sådan gør du:

- Sæt quinoaen i blød i vand 10-15 minutter.
- Hak løg, hvidløg og chili (fjern kernerne)
- Skær kartofler, peberfrugt og squash i terninger.
- Svits Løg, hvidløg og chili i olien til løgene er bløde.
- Skyl quinoaen og lad den dryppe af i en finmasket sigte.
- Hæld quinoaen i gryden
- Tilsæt bouillon.
- Læg låg på gryden og lad suppen koge 10 minutter.
- Tilsæt kartoflerne efter de 10 minutter.
- Lad suppen koge op og tilsæt peberfrugt, squash og majs.
- Kog suppen endnu 10 minutter eller til kartoflerne er møre.
- Smag suppen til med salt og peber.

Vi har fundet opskriften på denne side:

<https://kodfrifredag.wordpress.com/2013/11/21/kartoffelsuppe-fra-bolivia/>



Foto: Kirsten Skaarup, kødfri fredag