

Värm upp till vintern med rött guld från Europa, ditt ekologiska och hållbara val

Sverige - Svenska ▼

NYHETER FRÅN

Red Gold from Europe →

10 jan, 2024, 08:41 GMT

*Ditt nya favoritrecept på tomatsoppa med **konserverade ekologiska tomater**.*

NAPLES, Italien, 10 januari, 2024 /PRNewswire/ -- På vintern, när en ångande skål med tomatsoppa är precis vad du vill ha, är färska tomater inte alltid tillgängliga. Men även när tomater inte är i säsong, kan du fortfarande göra denna enkla soppa tack vare en speciell ingrediens: **konserverade ekologiska tomater**.

Våra tomater plockas när de är helt mogna, fulla av Medelhavets solsken och alldeles utsökta. Men även om många livsmedel är som bäst när de äts råa och färska, ger tomater en högre nivå av **lykopen – en skyddande antioxidant** – när de konserveras än när de är råa.





Detta enkla sopprecept kombinerar ekologiskt konserverade tomater med en klassisk bas av sauterade grönsaker för att skapa nivåer av smaker. Att karamellisera den ekologiska tomatpurén ger din soppa ett underbart djup.

Enkel tomatsoppa: Servering: 6-8

Ingredienser:

1 stor gul eller vit lök, grovt hackad

3 stora morötter, skalade och grovt hackade

2 selleristavar, grovt hackade

70 ml extra-virgin olivolja, plus mer till servering

1 1/2 msk salt

2 msk ekologisk tomatpuré

2 x 400 g burkar hela skalade ekologiska tomater i juice, ej avrunna

600 ml vatten

1/2 tsk strösocker

1 tsk malen svartpeppar

en nypa chiliflingor (tillval)

färsk basilika till servering (tillval)

Anvisningar:

1. Mixa lök, morot och selleri i en matberedare tills en grov puré bildas.
2. Värm oljan i en stor kastrull över medelhög värme tills den är varm; tillsätt grönsakspuréblandningen och saltet. Koka, rör om ofta, tills blandningen är guldbrun – ca 10 minuter.
3. Minska värmen till medium. Tillsätt den ekologiska tomatpurén och koka under omrörning i 2 minuter.
4. Rör i de ekologiska konserverade tomaterna och vattnet. Låt sjuda och tillaga i 10 minuter eller tills tomaterna börjar gå sönder.
5. Tillsätt svartpeppar, socker och chiliflingor (om de används) och rör om väl med hjälp av en träsked för att krossa tomaterna. Koka i ytterligare 20 minuter, fortsätt att krossa de hela tomaterna. Justera kryddningen.
6. Överför tomatblandningen till en mixer och kör tills den är slät. (Eller mixa i kastrullen med hjälp av en stavmixer.)
7. Garnera eventuellt med färsk basilika, ringla över lite olivolja och servera.

Njut. Det är från Europa!

Upptäck mer:

<https://www.redgoldfromeurope.eu/>

Logotyp – https://mma.prnewswire.com/media/2186814/4486229/Visual_ORG.jpg

Logotyp – https://mma.prnewswire.com/media/2186816/Footer_SE.jpg