

Två goda soppor på samma bas

Två färgstarka och smakrika soppor gjorda på samma bas. [Här kan du se hur jag lagar dom](#)

Ingredienser

Broccoli- och spenatsoppa med halloumi
4 portioner – 300 kcal/portion

1 gul lök

1 vitlöksklyfta

1 tsk olja

7 dl vatten

2 msk lantbuljong

1 broccolistånd

200 g färsk spenat

200 g kokosgrädde (2 dl)

salt och svartpeppar

Topping

150 g halloumi

$\frac{1}{2}$ msk olivolja

Färsk basilika

Morotssoppa med ingefära

4 portioner – 212 kcal / portion

1 gul lök

2 vitlöksklyftor

1 tsk olivolja

1 msk flytande honung

8 dl vatten

500 g morot

1 msk lantbuljong

2 msk riven färsk ingefära

salt och svartpeppar

Topping: 150 g fetaost i olja och örter, persilja

Gör så här

Broccoli- och spenatsoppa med halloumi

Hacka lök och vitlök. Hetta upp en kastrull med olja och fräs lök och vitlök. Tillsätt vatten och lantbuljong och låt koka upp. Skär broccolin i bitar och lägg ner i kastrullen tillsammans med spenatbladen. Låt sjuda på svag värme i cirka 10 minuter. Mixa soppan slät och blanda ner kokosgrädden. Smaka av med salt och peppar. Skär halloumin i bitar och stek dem i olja tills de har fått fin färg. Fördela soppan i skålar och toppa med halloumi och en basilikakvist.

Morotssoppa med ingefära

Hacka lök och vitlök. Hetta upp olivoljan i en kastrull och fräs lök och vitlök i någon minut. Häll på honung och vatten. Skala och skiva morötterna. Rör ner morötter, buljong, ingefära i kastrullen. Låt koka i 10 minuter. Mixa soppan slät och häll tillbaka den i kastrullen. Späd med mer vatten, om det behövs. Smaka av med salt och peppar.

Häll upp soppan i skålar och toppa med fetaost och färsk bladpersilja.