



Soppor till vardag och fest!

Det är lika bra att erkänna direkt. Jag är passionerat förtjust i soppor. Att duka fram varm soppa efter vinterpromenaden eller bara kura skymning i mörkret med en god soppa och gott bröd hör till livets njutningar.

Sedan må det vara räksoppa från Bohuslän omsorgsfullt lagad med räskalén som bas, en klassisk lök-soppa eller bara en enkel potatissoppa. Skulle någon tycka att potatissoppa låter för enkelt är det bara att plocka fram det franska namnet – Vichyssoise – och genast låter soppan som den delikatess den faktiskt är.

En annan soppa som jag gärna lagar är lamm-soppa – egentligen en klassisk kött-soppa, där nötköttet ersätts av lamm.

I de flesta europeiska länder är soppa betydligt vanligare än hos oss. Vi är dåliga på att laga soppa i Sverige. Det är synd för soppa är bra mat. Billig och enkel att laga. Ofta dessutom snabb! Den matiga, pronto-soppan (pronto betyder snabb på spanska) ska bara koka 10-15 minuter. Och även om en del soppor tar lite längre tid, sköter de sig så gott som själva, när arbetet att skala, hacka och skära väl är gjort.

Smaklig måltid!

Lotta Tillström

Gratinerad löksoppa

6-8 portioner

1 kg gul lök
2 msk smör + 2 msk olivolja
2 liter grönsaksbuljong
vitpeppar
ev salt

Till serveringen:

6-8 skivor vitt formbröd
2 dl riven ost, gärna västerbotten

Gör så här:

Skala löken och skär den i tunna skivor. Värm smör och olja i en gryta, lägg i löken och låt den puttra tills den blir mjuk. Den ska bara bli mjuk, inte brynt. Späd med buljongen och låt soppan sjuda på svag värme cirka 25 minuter. Smaka av med peppar och eventuellt salt.

Värm ugnen på 250 grader. Rosta under tiden brödsnivorna och dela dem i trekant eller skär till små kuber. Lägg motsvarande en brödskiva i botten på varje soppskål. Tänk på att skålen måste vara ugnsfast. Häll på soppa, strö över rikligt med riven ost och gratinera i ugnen tills osten bubblar och har blivit vackert gyllenfärgad. Se upp så att den inte bränns.

Pronto-soppa

4 portioner

2 st skivor magert rimmat sidfläsk
1 st morot
1 st bit rotselleri
1 st gul lök
1 st vitlöksklyfta
3 msk margarin el olivolja
1 pkt saffran
1 msk tomatpuré
1 tsk oregano
1 tsk paprikapulver
6 dl mjölk
5 dl grönsaksbuljong
1-2 dl pasta, gärna fusilli i skruvar
2 msk finklippt persilja

Till serveringen:

2 dl riven ost, helst lagrad

Gör så här:

Skär fläsk i tunna strimlor. Skala morot, selleri och lök. Skär moroten i tunna skivor och rotsellerin i små tärningar. Hacka löken. Fräs fläsk och grönsaker i margarin eller olja. Sätt till saffran, tomatpuré, oregano och paprikapulver och rör om. Häll på mjölk och buljong och lägg i pastan. Koka upp och låt soppan småkoka 10-15 minuter. Smaka av med peppar och eventuellt lite salt. Tänk på att både fläsk och buljongen är salt. Strö över persiljan och servera den rivna osten till soppan.



Räksoppa från Bohuslän

4 portioner

600 g räkor med skal
 3 st schalottenlökar
 1-2 msk smör
 1 msk tomatpuré
 6 dl vatten
 1 st buljongtärning (grönsaks- eller höns)
 1 msk vetemjöl
 3 dl grädde
 (2 msk konjak)
 cayennepeppar
 salt

Till serveringen:

creme fraîche
 dill

Gör så här:

Skala räkorna. Fräs skalen i smöret. Rör om så att de inte bränner fast. Skala och finhacka löken och lägg ner den i grytan med skalfräset. Rör om så att de blandar sig. Sätt till tomatpurén och håll på buljongen. Låt alltsammans koka på svag värme cirka 20 minuter. Sila därefter ifrån räkskalen och håll tillbaka vätskan i grytan. Red av med vetemjölet utrört i lite grädde. Håll i resten av grädden och gärna en skvätt konjak. Koka upp på nytt och låt soppan sjuda 5 minuter. Lägg ner räkorna och låt dem bli genomvarma utan att koka. Smaka av med cayennepeppar. Servera med en klick creme fraîche och klippt dill.

Potatisoppa eller Vichyssoise

4 portioner

4-5 st medelstora potatisar
 (cirka 3/4 kilo)
 2 st purjolökar
 1,5 liter vatten
 3 st hönbuljongtärningar
 1 st kryddbukett
 (bind samman 2-3 kvistar persilja, 1 kvist timjan,
 1 lagerblad och några gröna blad från purjolöken)
 0,5 dl grädde
 (2 msk smör)

Till serveringen:

1 knippa gräslök

Gör så här:

Skölj och ansa purjolökarna. Ta bort de yttersta grova bladen och skär lökarna i tunna ringar. Skala potatisen och skär den i mindre bitar. Fräs potatis och lök, men utan att det tar färg. Håll på vatten, smula ner buljongtärningarna och lägg i kryddbuketten. Koka soppan på svag värme under lock i cirka 30 minuter. Potatis och lök ska vara riktigt mjuka, gärna lite sönderkokta. Ta upp kryddbuketten. Kör soppan i matberedare eller använd elvispen. Håll tillbaka den i grytan. Låt soppan koka upp på nytt, vispa ner grädden och blanka av med lite smör om du inte är rädd för kalorierna. Strö klippt gräslök över soppan vid serveringen.

Lammsoppa

4 portioner

500 g lammkött med ben (bringa eller bog)
 1,5 liter vatten
 3 tsk salt
 5 st kryddpepparkorn
 5 st vitpepparkorn
 1 st purjolök
 2 st morötter
 1 st palsternacka
 1 st liten bit rotselleri
 1 st klyfta vitkål (cirka 300 g)
 eller motsvarande mängd blomkål
 salt

Till serveringen:

Finklippt persilja

Gör så här:

Koka upp vattnet i en stor gryta. Lägg i köttet och tillsätt salt och pepparkorn. Skumma väl. Koka under lock på svag värme 30-40 minuter. Skala under tiden grönsakerna. Skär morötter och palsternacka i tärningar, kål och purjolök i strimlor. Föredrar du blomkål, delar du den i buketter. Ta upp köttet, när det är klart. Lägg ner grönsakerna i buljongen och koka ytterligare 15-20 minuter under lock. Skär köttet i små bitar och låt det koka med fem minuter på slutet. Servera soppan med finklippt persilja.