



## CREMET ÆRTESUPPE MED MYNTE OG CROUTONER

### INGREDIENSER

- 300 g frosne petis pois
- 20 g mynteblade
- 100 g spinat
- 1 løg hakket fint
- 3-4 fed hvidløg hakket fint
- 100 g piskefløde
- 300 ml bouillon
- 4 skiver brød
- 3 spsk. olivenolie
- 1 spsk. citronsaft
- 1 tsk. balsamisk eddike

### OPSKRIFT

1. Hæld olivenolie i gryden og indstil blusset på mellemvarme. Når den er varm, tilsættes løg, som steges, til det er blødt.
2. Tilsæt de frosne ærter, spinat og mynte. Sæt låget godt fast på gryden, så VITALOK-processen kan ske. Sænk varmen til det laveste niveau, og lad den stå i 10 minutter – husk, at låget ikke må tages af i løbet af denne proces.
3. Mens grøntsagerne tilberedes, skæres skorpen af brødsiverne, og brødet skæres i små skiver på 2 cm. Put dem i din stegepande på mellemvarme og rist dem.
4. I en lille skål blandes olivenolie, finthakket hvidløg, citronsaft, balsamisk eddike og salt og peber. Når det er blandet, hældes det over de ristede croutoner. Steg, indtil væsken er fordampet.
5. Når grøntsagerne har kogt i 10 minutter, tages låget af, og den varme bouillon og fløden tilsættes. Blend med en stavblender, indtil suppen er jævn og cremet – eller hvis du laver en mindre portion suppe, kan du bruge iCook-blenderen.
6. Servér suppen med en skefuld fløde og croutonerne. Velbekomme!