



*Förtrollande
Soppor*




Om boken

När höstens tid nalkas är det sopporna som regerar i mitt kök. Det är något alldeles speciellt med soppa, för den lyckas med tricket att värma oss i ruggigt väder, inte enbart kroppen utan ända in i själen.

I boken har jag samlat alla mina soppor, favoriter som jag har samlat på mig genom åren men även de nya upptäckter. Vissa är älskade klassiker som återkommer varje år, andra är helt nya som experimenterats fram när jag testat nya smaker och ingredienser. Jag hoppas att recepten kommer att bli er lika kära som de är mig och min familj.

Soppor kommer i många olika former och smaker. Till skillnad från vad man först tänker kan en soppa vara en hel måltid och behöver inte vara förpassad till kategorin förrätt. Jag finner soppa långt från tråkigt, en soppa innehåller rikliga mängder av smak och kan genom dem berätta en historia. Soppa kan ätas året runt och boken ger många förslag på såväl höst- & vintersoppor som vår- och sommarsoppor. Den innehåller både matiga och lättare soppor samt en del dessertsoppor.





Innehållsförteckning


	2
Om boken	3
Innehållsförteckning	
Höst & Vintersoppor:	4
Syrilig Morotssoppa	5
Kantarellsoppa	6
Gröna fisken soppa	7
Japansk Misosoppa	8
Potatis & Löksoppa	9
Paprikasoppa	10
Grön ärtsoppa	11
Mejas Grönsaksbuljongsoppa	12
Krämig blomkålssoppa	13
Fransk löksoppa	14





Innehållsförteckning

Kryddig Tomatsoppa	15
Rotsakssoppa	16
Mustig Tomatsoppa m. svartavinbär och saltorkad tomat	17
Blomkål & Currysoppa	18
Vitlökssoppa	19
Falsk minestrone-soppa	20
Soppa på palsternacka	21
Mejas röda Novembersoppa	22
Morot & Kålrotssoppa	23
Rotselleri & Paprikasoppa	24
Saffranstorsk	25
Ärtsoppa	26
	27





Innehållsförteckning

Vår & Sommarsoppor:

Sparrissoppa	27
Körvelsoppa	28
Indisk yoghurtsoppa	29
Svalkande soppa	30
Avokadosoppa med mynta	31
Gazpacho	32

Dessertsoppor:

Blåbärssoppa	33
Nyponsoppa	34
Om författaren	35
Sociala Medier & Kontakt	36
Tack & Smaklig Spis!	37



A top-down view of a wooden table with a bowl of chickpeas, a glass of milk, and a bowl of soup. The soup is served in a white bowl with a red rim, sitting on a white plate with a silver spoon. The chickpeas are in a glass bowl, and some are scattered on the table. The glass of milk is also on the table.

Höst & Vintersoppor

Japanisk misosoppa



Mejas Mat.se

Något av det bästa med att äta på sushi restaurang är förutom den goda sushin, misosoppan som serveras. Den kan tyckas futtig och lite klen men personligen gillar jag smaken. Misosoppa kan man dessutom göra själv och här är en lite mer matig version som har ganska snarlik...

...



Ingredienser:

2 morötter
1/2 purjolök
1 tsk miso

....

....

....

....

Glutenfritt
Laktos- &
Mjolkproteinfritt
Vegetariskt

Gör så här :

.....

.....

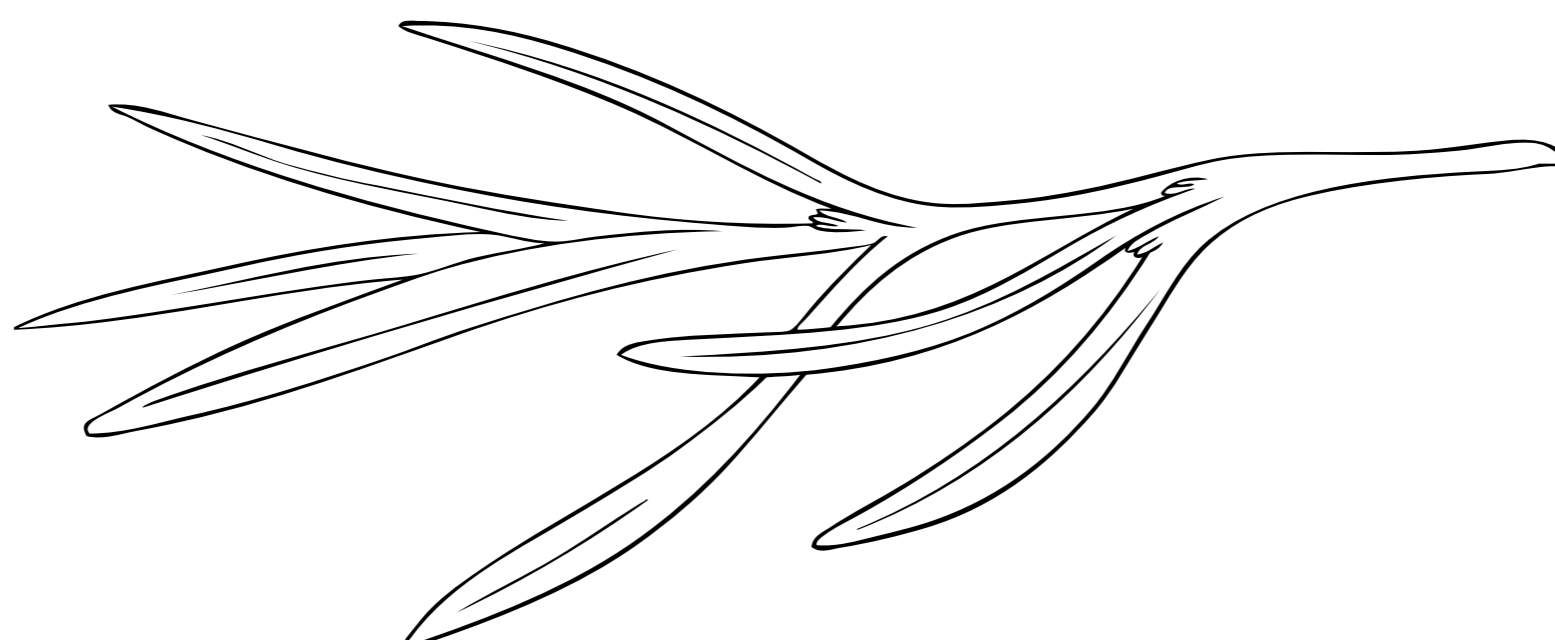
.....

A close-up photograph of a woven basket filled with fresh vegetables. The basket contains several bright orange carrots, some with their green leafy tops still attached. There are also several parsnips, which are light-colored and have a slightly tapered shape. In the foreground, there are several red onions with their papery skins partially peeled. A single, vibrant yellow bell pepper is positioned in the lower right corner. On the left side, there is a large, round, green vegetable, possibly a kohlrabi or a similar root vegetable. The basket is set against a dark, textured background.

*Mejas
Grönsaksbuljongssoppa*

En riktig förkylnings-soppa som sköter sig själv på spisen. Lätt att göra, bara att skala, hacka och lägga i grytan och sätta sig bekvämt att vänta i ungefär 2 timmar. Vill man ha en soppa dubblar man mängden vatten. Vill man göra en buljong ...

...



Ingredienser:

3 stor gul lök
1 röd paprika
1 purjolök
3 potatis fast sort

....

....

....

Glutenfritt
Laktos- &
Mjolkproteinfritt
Vegetariskt

Gör så här :

Skala lök, potatis och

....

....

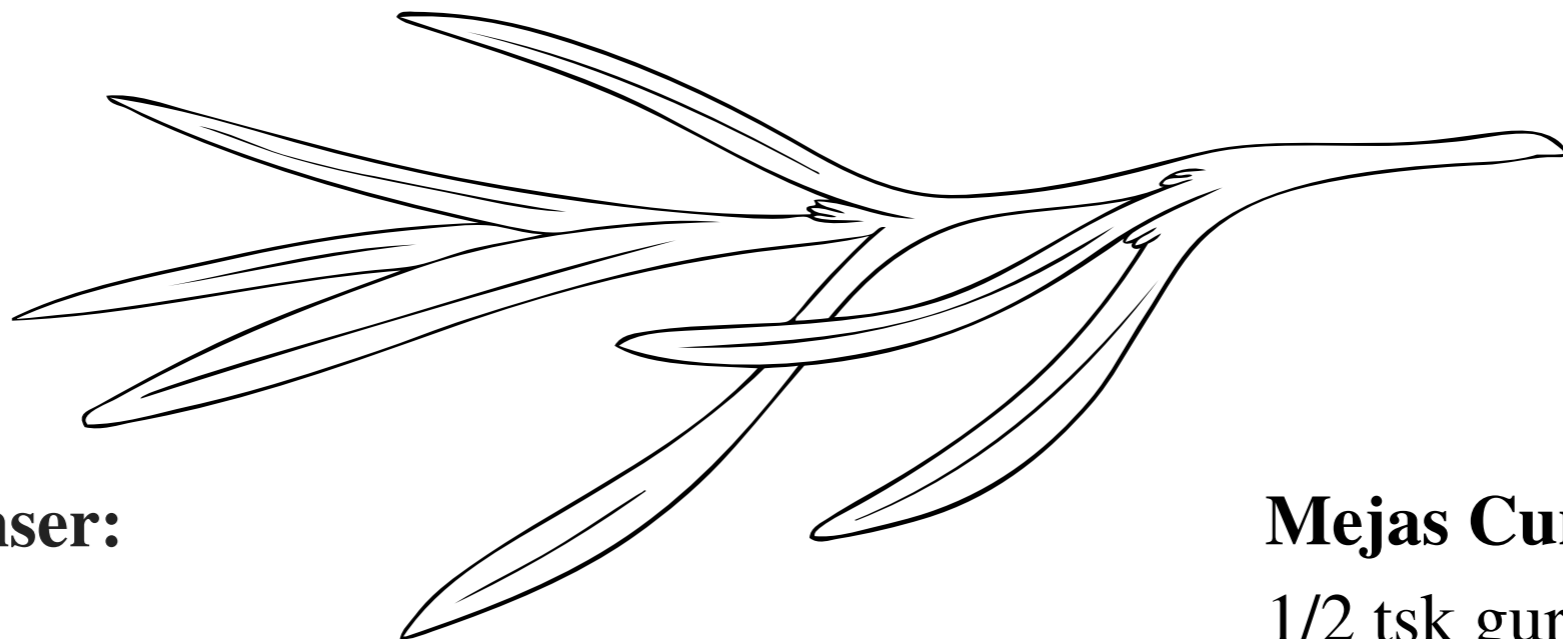
Blomkål & Currysoppa



Mejas Mat.se

En av våra mest omtyckta soppor är den här blomkål- och currysoppa som tack vare curryn får en liten indisk touch. Curryn hettar upp soppan och höjer temperaturen i kroppen eftersom den ökar kroppens förbränning. Gillar man currys smak så kan man givetvis öka mängden curry både i och till soppan. Självt har jag haft svårt för curry då jag tycker att den köpta är för skarp i smaken så vi gjorde en egen curry...

...



Ingredienser:

1/4 blomkålshuvud
1 msk olivolja
1/2 purjolök
2 dl kokosmjölk
(om köpt...
...
...
...

Glutenfri
Laktos- &
Mjölkteinfri
Sockerfri
Vegetarisk

Mejas Curry

1/2 tsk gurkmeja
1/2 krm chilipulver
1/2 tsk spiskummin
2 krm peppar
1/2 tsk koriander
1/4 krm kardemumma
1 krm...
...
...
...
...

Gör så här :

Ansa blomkålen och ångkoka den lätt i ett par minuter.

Mät upp olivolja ...

...

...

...

Vitlökssoppa



Mejas Mat.se

En smakrik soppa som är väl värd att prova. Vitlökssoppa är både krämig och näringsrik tack vare äggulorna. Vitlöken är som bekant mycket nyttig men kan lämna gourmanden med en mindre angenäm andedräkt. Ett gammalt trick för att undvika eller minska effekten av vitlöken är att ...

...

...

Ingredienser:

1 hel vitlök
3 charlottenlök
3 msk olivolja
1 lagerblad
2½ tsk...

...

...

,



Laktos- &
Mjolkproteinfri:
Byt ut grädde
mot kokosmjölk.
Glutenfri

Gör så här :

Skala charlottenlök och vitlök. Hacka lök och vitlök fint. Mät upp olivoljan och...

...

...

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a thick, light-colored asparagus soup. The soup has a slightly grainy texture. To the left and top of the bowl, several fresh green asparagus spears with purple-tinged tips are arranged. The background is a dark, textured surface.

Vår
&
Sommarsoffor

Indisk yoghurtsoffa



Den här soppan är både syrlig och kryddig på en och samma gång. Klassiskt sett serverar man naanbröd till en soppa som denna men har man ...

...



Ingredienser:

1/2 dl olivolja
1 tsk spiskummin
1 gul lök
1 ...

...

...

...

Glutenfritt
Sockerfritt

Gör så här :

Tärna tomat och finhacka löken. Hacka ...

...

...

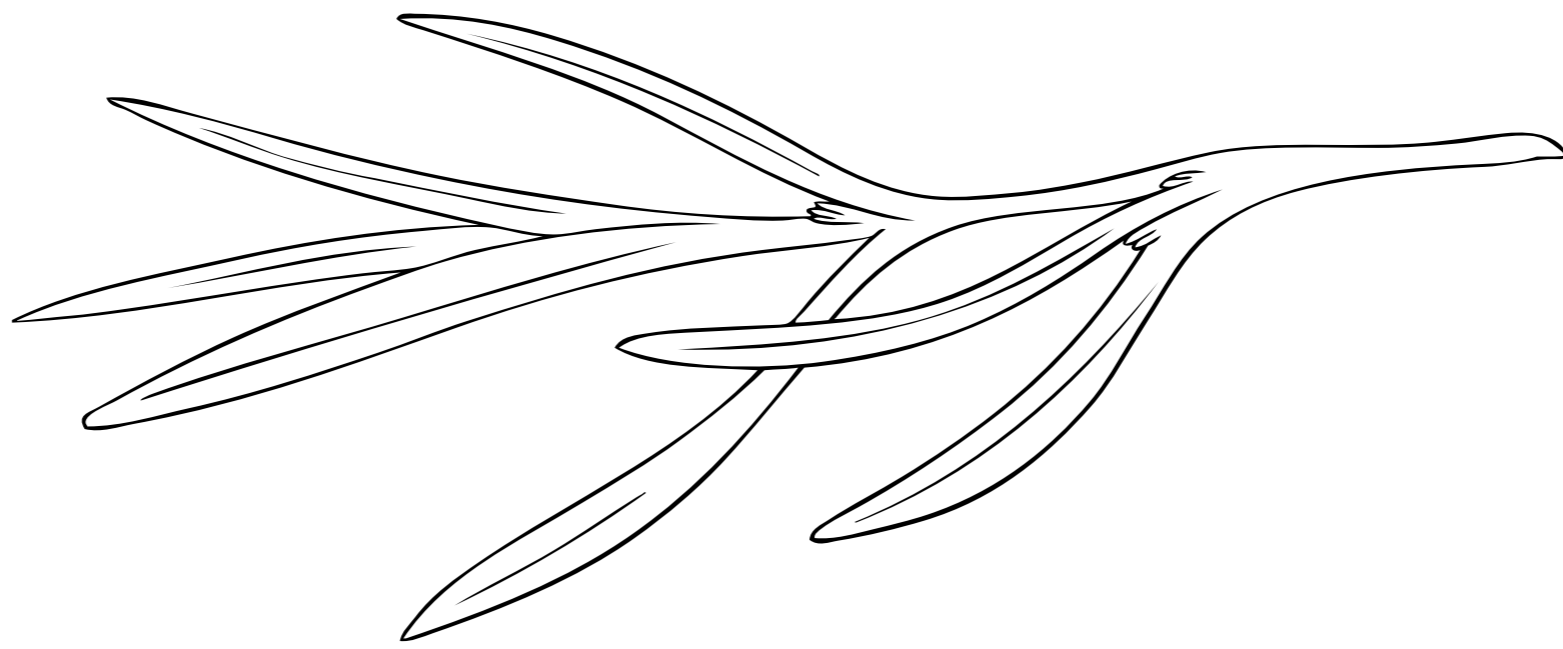
Gazpacho



Mejas Mat.se

Soppa äts året om och en av sommarens soppor är gazpacho. Vid varmt väder brukar matlusten lysa med sin frånvaro och det är sällan någon större glädje i att ställa sig bakom spisen och laga till någon...

”



Ingredienser:

½ röd paprika

10 cm gurka

2 kvisttomater

½ ...

...

...

Laktos- &
Mjölkeproteinfritt:
Glutenfritt
Vegetariskt

Gör så här :

Skölj paprika, gurka, tomat ...

...

...

Dessert soppon



Mejas Mat.se

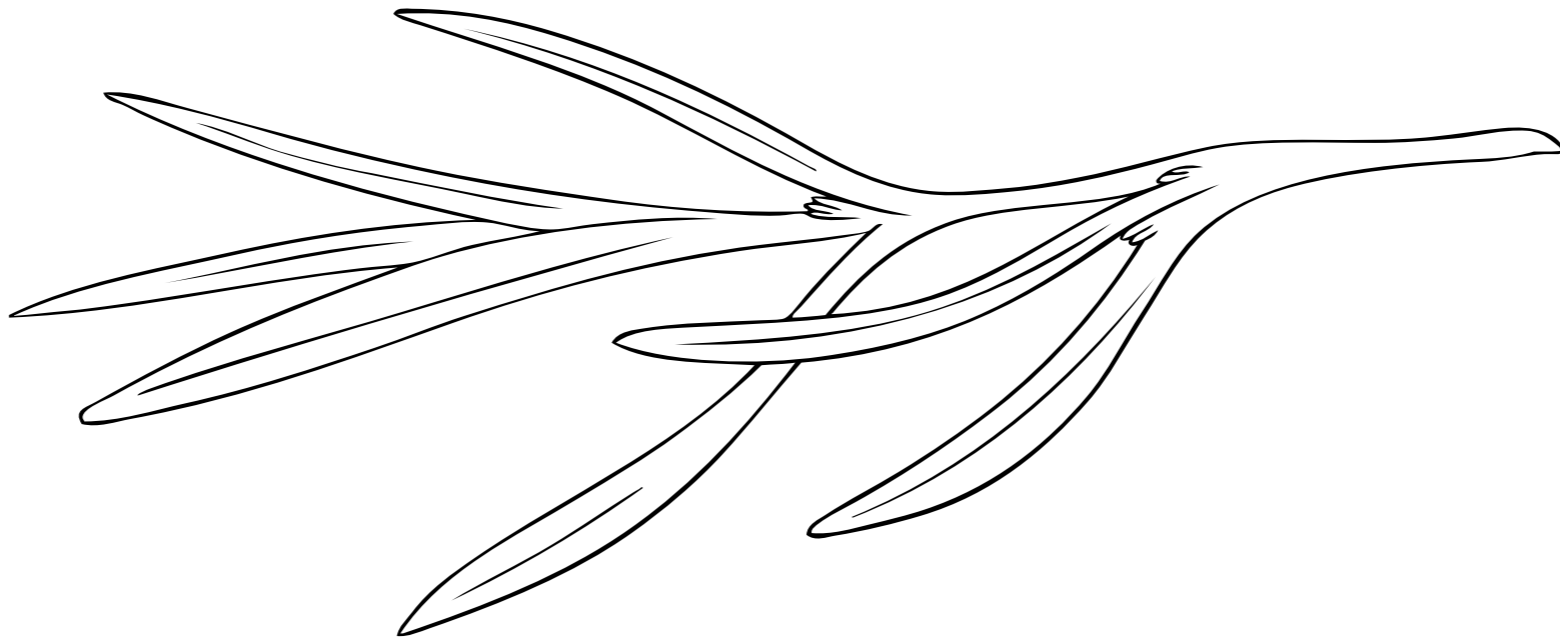
A top-down view of a white ceramic bowl filled with a smooth, reddish-brown soup. A wooden spoon is partially submerged in the soup on the right side. The bowl sits on a white saucer with a blue floral pattern. The background is a blurred, light-colored surface with some green and brown tones.

Nyyponsoffa

Mejas Mat.se

Nyponsoppa förknippas ofta med snö, kyla och skidåkning. Många gånger har man små söta mandelbiskvier till eller en liten klick vanligglass men soppan är god som den är, även utan tillbehör. Nyponsoppa är en riktigt nyttig C-vitaminbomb där en kopp nypon kan innehålla lika mycket av vitamin C...

...



Ingredienser:

4 msk nyponskal

...

...

Laktos- &
Mjölkeproteinritt:
Glutenritt
Vegetariskt

Gör så här :

Mortla nyponskalen...

...

...



Om författaren

Theres Amrén är författare, konstnär, fotograf och inspiratör. Hon skriver både kokböcker till både barn och vuxna samt skönlitterära verk inom genren sci-fi. I grunden är hon utbildad biomedicinsk analytiker.

Theres driver även bloggar som TheresAmren.se hennes officiella bloggsida och MejasMat.se där hon hjälper och inspirerar föräldrar med recept och tips till att laga sin egen, helt igenom, ekologiska barn- och familjemat.

Hon bor vid den Skånska kusten där hon och hennes familj gärna njuter av långa promenader i de vackra omgivningarna. Som person är hon nyfiken, innovativ och kvick.

Sociala Medier
&
Kontakt

2017

TheresAmren.se



Mejas Mat.se

*Tack
&
Smaklig Spis!*

