

# Mere Grønt med Supper

MALENE DOLLERUP  
PALEOLIVET





# Få Mere Grønt med Supper

Grøntsager er vejen frem, uanset om du vil tabe dig, rense ud, leve sundere eller have mere energi.

Spis mere grønt!

Det er bare ikke altid så let, at sætte de store mængder grønt til livs. Det problem har en vidunderlig løsning i form af supper. Supper der består af store mængder grønt og smager helt så smagsløgene danser.

Prøv bare en af supperne i denne bog, så ved du hvad jeg mener.

**Kærlig hilsen Malene fra Paleolivet.**

*Jeg hjælper dig med at gøre sundhed lidt mere overskueligt og hverdagsvenligt*

# Tomatsuppe med rejer



**Fedtstof**  
1 porre  
3 fed hvidløg  
2 dåser flåede tomat  
2 store gulerødder  
2 små røde peberfrugter  
1 dl fond eller bouillon  
4 dl kokosmælk  
1 tsk tørret basilikum  
evt 1 lille rød chili  
400 g optøede rejer

**Snit porren og den ene peberfrugt. Steg porre i en gryde m  
gavmild mængde fedtstof. Tilsæt hvidløg, basilikum, peberfrugt,  
flåede tomater og fond.**

**Mens det simrer, rives 2 gulerødder, der tilsættes suppen.  
Bruger du chili, hakkes den fint og tilsættes  
Lad simre 10-15 min,**

**Tilsæt kokosmælk. Lad koge 2-3 minutter. Blend suppen glat.**

**I en skål der kan stilles ved siden af suppen fylder du rejer og den  
anden røde peberfrugt (hakket), som fyldes i suppen ved bordet.**



# Forside Suppen

Vil du have suppen magen til forsiden, så lav tomatsuppen fra forrige side.

Rist bacon el. kyllingeskind sprødt og pynt suppen med det + solsikkerkerne, frisk basilikum og purløg.





# *Ærtesuppe m æg*

**600 g frosne ærter**

**½ l vand**

**1 fed hvidløg**

**2 skiver ingefær (evt)**

**God boullion (fx 2 tsk Herbamare)**

**1 dl cashewnødder**

**Saft af 1 lille citron**

**Evt frisk basilikum/mynte/persille**

**2-4 æg efter appetit**

**Kog æg 6 min.**

**I en anden gryde hældes ærter, hvidløg, ingefær vand og boullion. Bring i kog. Så snart vandet koger, smider du cashewnødderne i og tager den af varmen. Pres citronen ned i gryden og blend suppen. Smag til om der mangler ekstra salt/peber eller citronsaft.**

**Overhæld hurtigt æggene med iskoldt vand. Pil æg og halver dem. Hæld suppen i skål og top med halve æg og evt. krydderurt.**



# Blomkålssuppe med parmaskinke

**1 løg**  
**2 fed hvidløg**  
**1 kg frossen blomkål**  
**Fond eller bouillon**  
**1 ds kokosmælk**  
**2 pakker parmaskinke**  
**1 bundt purløg (el.lign krydderurt)**

**Hæld ½ liter vand i el-kogeren.**

**Pil hvidløg. Skær enderne af løget - del det i 4 og pil skallen af. Blomkål, hvidløg, løg og fond/bouillon hældes i en gryde sammen med det kogende vand og bringes igen i kog.**

**Imens rives parmaskinken i mindre stykker og smides på en tør pande ved middel varme. Varmes til suppen er færdig.**

**Skyl og hak purløg.**

**Lad suppen koge 15 min. Tag den af varmen og blend den med kokosmælk. Smag til med salt. Spis suppen toppet med parmaskinke og masser af frisk purløg.**

**Tip! Har du brug for mere protein for at blive mæt, så tilsæt 4-5 rå æg lige inden du blender suppen.**



# Umahros broccolisuppe

## TOPPING:

1 dl hakkede grønne oliven

1 finthakket rødløg

1 dl rosiner

1 l vand

2 tsk øko bouillion

3 fed hvidløg

½ tsk fish sauce

¼ tsk vanilie pulver

Salt og peber

1 broccoli (hoved & stilk skåret i fine stykker)

½ tsk muskatnød

4 spsk olivenolie

2 spsk citronsaft

Bland topping samme, så den kan trække smag.

Bring vand i kog sammen med bouillon, hvidløg, fish sauce, vanilie, salt og peber.

Tilsæt broccoli og kog præcis 3 min.

Blend broccolien med al vædsken fra gryden og de øvrige ingredienser.

Top med salsa-topping ved servering.



# Hokkaido suppe

- 1 hokkaido
- 1 løg
- 1 l grøntsagsbouillon/fond
- 1 rød peberfrugt
- 1 rød chili
- 1 spsk spidskommen
- 1 spsk koriander
- 2-3 dl kokosmælk
- olivenolie eller andet fedtstof
- Evt: hvidløg, citronskal, citron

**Skrub og vask hokkaido. Flæk - med den store kniv her!- og fjern kernerne, ende og top. Skær resten af hokkaidoen i tern med skallen på.**

**Hak løg og peberfrugt i tern. Skær chili i små fine tern.**

**Steg løg og hokkaidostykker et par minutter i opvarmet fedtstof. Tilsæt salt-peber og bouillon til det dækker. Nu skal det passe sig selv i 25 min.**

**Imens varmer du en pande og rister spidskommen og koriander på den tørre pande.**

**Når de 25 min er gået hælder du krydderierne, chili og peberfrugt i suppegryden og koger 10 min mere.**

**Så skal suppen blendes jævn. Tilsæt kokosmælken (og evt hvidløg/citronskal). Varm op igen og smag til med ekstra salt/peber/chili og måske lidt citron eller æblecidereddike, hvis du synes suppen mangler syre.**

# Jordskokke suppe

500 g jordskokker  
1 løg  
1 porre  
2 fed hvidløg  
1 rød chili (evt)  
1 stort æble, gerne syrligt  
3-4 pastinaker  
½ squash  
7 dl grønsagsbouillon  
1½ dåse kokosmælk  
3 kviste timian  
½ pakke øko bacon  
400 g ørred eller laks

Læg 2 pastinaker til side.  
Skær resten af grøntsagerne i tern.

Rist løg, porre, hvidløg, jordskokker, og pastinak i fedtstof et par minutter. Tilsæt timian, squash, chili og æble. Steg et par minutter, Tilsæt bouillon og lad simre i 20 min.

2 pastinaker strimles med spiralizer eller tyndskræller. Skær baconen i mindre stykker. Steg dem let brune og tilsæt mere fedtstof. Rist pastinak med bacon til de er helt sprøde.

Fisken saltes let og steges på en pande for sig med skindsiden nedad, mens suppen simrer.

Blend suppen glat og tilsæt kokosmælk. Varm suppen igennem og smag til med salt og peber. Suppen toppes med de bacon-ristede pastinak strimler og ørredstykker.



# Thai Fiske-suppe

650 g torsk i bidder  
200 g rejer  
1 ds kokosmælk

1 løg  
3 fed hvidløg  
3-4 cm ingefærknold  
1 lille bk. champignon  
2 Porre ell. 5 forårsløg  
5 store gulerødder  
1 squash  
1 øko citron

3 tsk gul karrypasta  
1 spsk gurkemeje  
1 spsk fishsauce (el soya)  
2 tsk god bouillon  
2 tsk salt

Vask citronen og riv skallen af. Klargør grøntsagerne. Skræl/vaske gulerødder og squash og skær i strimler. Skær rensende champignon i skiver. Hak løg og porre. Riv hvidløg og ingefær fint.

Svits hakket løg, porre, hvidløg og ingefær i lidt kokosolie. Tilsæt champignons, gulerødder og squash, 2 dl vand+bouillon, saft fra ½ citron og kokosmælk. Krydr med revet skal af citronen, karrypasta, gurkemeje og fish sauce. Lad det simre 5 min. Smag gerne til undervejs Læg fisken i bidder i suppen og kog den sagte i ca. 10 min. Smag til m citronsaft og salt.

Rejer tilsættes lige inden servering ( må ikke koge, da bliver de seje) eller serveres i en skål ved siden af.



## Ekstra ord om Thai fiskesuppen

Hvis du gerne vil spise mere fisk, men ikke er vildt begejstret. Så prøv suppen her. Den dejlige krydrede smag, gør fiskekødet mere til en slags struktur i maden end smag af fisk. De fleste børn, kan også lide denne suppe.

Skift grøntsagerne ud efter lyst og fantasi. Peberfrugt og broccoli fungerer fx også fint.

Det samme gælder fisken, andre hvide fisk kan anvendes.





# Spinat suppe

## TOPPING:

1 dl solsikkekerner  
1 finthakket gulerod  
Evt. rest af kylling/rejer

## SUPPE

1 løg  
250 g spinat (optøet eller frisk)  
1 tsk basilikum  
3½ dl fond eller god boullion  
2 Æg

Hak og svits løg. 1-2 min. Tilsæt spinat og basilikum.

Steg yderligere 2 min.

Tilsæt boullion og lad simre i 5-7 min.

Imens suppen simrer ristes solsikke kernenne på en tør pande og salte let. En gulerod skrælles og skæres i små bitte tern.

Kyllingen befries for evt ben.

Blend suppe. Slå de 2 æg ud i suppen. Blend igen.

Server med god topping.



SÅDAN LAVER DU

# Fond

## Bouillon eller Fond?

Begge dele kan anvendes, men har du muligheden så vælg fond.

Der er så mange sundhedsfordele ved indtagelse Fond.

Frys i mindre portioner.

En grydefuld ben fra et dyr

2 spsk eddike eller citron (medvirker til at trække de gode sager ud af benene)

Vand, så det dækker benene, hverken mere eller mindre  
Grønt, fx porre, løg, gulerødder, selleri, rester og stumper er fint.

Koges i 12-24 timer, skum af undervejs. Derefter sies ben og grønt fra. Suppen kan fryses i terninger, der er lige til at putte i maden. Bruger du ko eller lam, kan du få en endnu mere velsmagende fond, ved at brune benene først, enten i ovnen eller i gryden.

Hvis du har en stegesko, kan fonden også laves i den i stedet for, så passer den sig selv!

### Vejledende kogetider for sund fond:

Kylling, and, gås, kalkun ben 8-24 timer

Okse, kalv, gris og lamme ben 12 til 72 timer

Fiskeben 4 til 24 timer



# Skal vi ses igen?

## **Madbloggen:**

<http://paleolivet.blogspot.dk/>

## **Sundbloggen:**

<http://overskudslivet.dk/blog/>

## **Facebook:**

<https://www.facebook.com/Paleolivet/>

## **Insta:**

[instagram.com/malene\\_fra\\_paleolivet/](https://www.instagram.com/malene_fra_paleolivet/)



# Copyright

Ligesom med musik og film, er der også copyright på e-bøger.  
Du må altså IKKE forære e-bogen her til dine venner.

Nu ved jeg godt, at du ikke er sådan en, der kunne finde på den slags.

Men nu står det her,  
så du har en undskyldning  
hvis nogen skulle spørge dig :-)

## Har du spørgsmål?

Så skriv til mig på:  
[malene@paleolivet.dk](mailto:malene@paleolivet.dk)

