



ROSTAD TOMATSOPPA

MED MUSSELPULVER

innovatum
science
park



INGREDIENSER

8 tomater, halverade
1 röd paprika, i bitar
1 gul lök, i klyftor
2 vitlöksklyftor, hela
2 msk olja
2 msk tomatpuré
5 dl grönsaksbuljong
1-2 dl grädde
1,5 tsk musselpulver
1-2 tsk torkad oregano
salt & peppar

 4 portioner

 35 minuter

GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg tomater, paprika, lök, vitlök och oregano på en plåt.
2. Använder du konserverade tomater, håll av vätskan (men spara) och rosta dem med grönsakerna.
3. Ringla över olja och rosta i ugn på 200°C i ca 25 minuter.
4. Slå på lite vatten och håll över allt i en gryta.
5. Lägg i en klick tomatpuré, buljong, musselpulver och låt puttra 10 minuter. Mixa det till en slät soppa.
6. Smaka av med grädde, salt och peppar.
7. Serveras gärna med en klick creme fraiche, örter och bröd.

MUSSLOR-TIPS

- Musslor filtrerar stora mängder vatten och bidrar till renare hav. De kräver inget foder, inga kemikalier och odlas hållbart.
- Musselpulver ger sälta och djup havssmak – perfekt i soppor, såser, risotto, aioli, grytor och buljonger. Det lyfter både egna och andra smaker - som t. ex en rostad tomatsoppa.
- Det behöver inte kokas eller blötläggas – rör bara ner i varm eller kall rätt.
- Pulvret görs av torkat musselkött från musslor som annars skulle ha kasserats – ett hållbart sätt att ta tillvara havets resurser.
- Musslor är rika på protein, omega-3, B12, järn och zink.
- Färska svenska tomater i säsong ger bäst smak, resten av året går det fint med konserverade tomater.



