

# HVERDAGSBØNNER #1

## SUPPE MED KÅL OG BØNNER

Rens løg, gulerødder, bladselleri og hvidløg, og skær dem i små stykker. Steg dem ved middel varme i en god sjat olivenolie, indtil de er møre. Tilsæt herefter tomatpuré, paprika og oregano, og svits et minuts tid under omrøring. Tilsæt timiankviste, flåede tomater og fond, og lad det koge omkring 20 minutter, til smagene har samlet sig.

Tilsæt bønner, og kog yderligere 10 minutter, før du tilsætter kålen. Når kålen er mør efter 5-10 minutter, fiskes timiankvistene op, og suppen smages til med salt og peber.

Servér suppen med en skive godt brød til og evt. et lille skvæt olivenolie på toppen.

### INGREDIENSER

1 stort eller 2 små løg  
3 gulerødder  
3 stilke bladselleri  
2 fed hvidløg  
1 spsk tomatpuré  
1 tsk paprika  
1 tsk tørret oregano  
3 kviste frisk timian eller 1 tsk tørret timian  
1 ds flåede tomater  
1 liter fond (grøntsagsfond eller hønsefond)  
Bønner, 100 g tørrede, eller 250 g. kogte bønner fra dåse, eks. borlotti eller canellini \*  
4 blade grøntkål eller palmekål, rensset og skåret i strimler  
Salt og peber  
-  
Brød

\* Bønnerne kan købes tørret eller klar til brug i dåser. Er de tørrede, skal de først udblødes i vand natten over. Hæld vandet fra og kog dem herefter til de er møre, omkring 45 minutter i vand tilsat et laurbærblad og et overskåret løg, kassér herefter kogevandet.

**Læg dine ord i vores hjerter. Blæs din skaberkraft i vores ord så de ikke bliver tomme og hule men fulde af liv og af glæde fra dig.  
Amen!**