



## Anretningsvejledning

1 portion

300 ml suppe

1 stk pizza

# Jumpfood Tomatsuppe

10 portioner

2 spsk olivenolie  
2-3 løg i tern (ca. 200 g)  
4 fed hvidløg  
250 g champignoner  
250 g gulerødder  
5-6 kviste frisk timian  
½ stk rød chili  
1500 g hakkede dåsetomater  
1,3 l tomatjuice  
0,5 l vand  
1 dl piskefløde  
2 spsk groft salt  
1 tsk sort peber

## Tips!

Lav en stor portion suppe og del den op i mindre portioner, kom dem i fryseren og tag ud efter behov

- Løget og hvidløg hakkes groft. Rens champignon og gulerødder - skær dem i grove stykker
- Vask timian og chili. Fjern kerner og vægge i chilien, hak det fint
- Opvarm olien og sauter løg, hvidløg, champignon og gulerødder i nogle minutter
- Tilsæt hakkede tomater, chili, timian, salt og peber (hold ¼ af chilien tilbage til smagning). Lad det koge med låg i ca. 25 min. eller til grøntsagerne er møre
- Blend suppen til den får en fin gynet konsistens
- Tilsæt tomatjuice og vand - bring det i kog
- Tilsæt piskefløde og smag til med salt, peber og chili

## Tips!

Skær pizzabunde op i stykker inden den kommes i fryseren, og tag op efter behov

# Jumpfood Pizzasandwich

12 portioner

2 jump pizzabunde med tomat  
150 g revet mozzarella  
24 friske basilikumsblade

- Bundene lægges sammen med osten og basilikumsblade
- De skæres ud i 12 stk.
- Pizzasandwich varmes stykvis i klemtoast eller i ovn til de er varme og sprøde

## Pakkevejledning

- Suppen serveres i Jump suppekop eller tallerken.
- Pizzasandwich lægges i sandwich pose og serveres til suppen

## Ernæring

Pr. portion:  
Energi 2010KJ  
Fedt 13g  
Kulhydrat 80g  
Protein 17,5g  
Grønt 190g