

Spinat- og linsesuppe

Slik lager du spinat- og linsesuppe med creme fraiche og valnøttdryss

[← Tilbake til alle oppskrifter](#)

Antall barneporsjoner
2 porsjoner tilsvarer 1 voksenporsjon

-

8

+

Ingredienser

100 gram	grønne linser, tørre
10 dl	vann
1 stk	grønnsaksbuljongterning
1 stk	gul løk
1 stk	hvitløksfedd
1 ss	matolje
200 gram	spinat, fersk
	salt og pepper
4 ss	creme fraiche 10 %
fett	
30 gram	valnøttkjerne
	Brød eller
rundstykker	

[Skriv ut oppskriften](#) 

Framgangsmåte:

kok linsene møre i vann med grønnsaksbuljong. Hold tilbake et par desiliter av vannet og bruk eventuelt dette til å spe suppen med helt tilslutt etter den er most sammen. Suppen skal være litt tykk så det blir lettere for barna å spise den. Koketid cirka 20 minutter.

Mens linsene koker kan du hakke valnøttkjerne og legg de i en eller flere skåler til servering.

Kutt løk og hvitløk i små biter, stekes i litt olje i en gryte/kjele til de begynner å bli myke, tilsett spinaten og stek den med til den faller sammen, cirka ett minutt. Ha spinat- og løkblanding i linsesuppen når linsene er ferdig kokt. Småkokes kun 1-2 minutter så spinaten bevarer sin friske, grønne farge. Kjør suppen helt glatt med en stavmikser. Spe eventuelt med mer vann hvis suppen blir tykk, men den bør ha litt tykkelse så det er lett for de små og spise den. Smak til med litt salt og pepper, men husk at også buljongen er salt. Legg en spiseskje creme fraiche og et lite valnøttdryss på toppen av hver skål suppe. Server med brød med plantemargarin.

Allergitilpasning:

Melkeallergi: dropp creme fraiche eller bruk eventuelt rømmeerstatning av soya eller havre, eller kokoskrem.

Nøtteallergi: dropp nøttene. Nøttene kan erstattes med ristede gresskarkjerne dersom det tolereres.

Angående spinat:

Spinat inneholder nitrat som omdannes til nitritt, noe som kan være uheldig i veldig store mengder.

Mattilsynet mener det er trygt for små barn å spise opptil 200 gram spinat på en gitt dag. I denne oppskriften er 200 gram spinat fordelt på 8 porsjoner så vi er godt innenfor mengden som er trygg for barn å spise.

Tips:

Steking av spinat: Det er plass til en pose spinat i en stekepanne. Den tar stor plass i panna, men synker straks sammen når den blir varm. Dersom du skal lage til mange kan du steke spinat i flere omganger.

Grønne linser: tørre, grønne linser finnes i mange dagligvarebutikker, helsekostbutikker og importbutikker. Dersom dere ikke finner tørre linser så kan dere bruke ferdigkokte grønne linser på boks. 100 gram tørre linser vil tilsvare omtrent den mengden som er i en boks ferdigkokte linser. Disse behøver ikke lang koketid og kan bare skylles og gis et oppkok i buljongvannet før tilsetning av spinatblanding.

Tips til porsjonsstørrelsene:

I oppskriftene er 1 voksenporsjon regnet som 2 barneporsjoner. Dersom dere etter første uka opplever at mengden mat ikke passer helt til deres barnegruppe (for eksempel at det blir for mye mat til overs), så kan dere de neste ukene tilpasse oppskriftene til noe færre barn enn hva dere har i barnegruppen.

