

-COWBOYSOPPA (KÖTTFÄRS)**Ursprung: Skola**

Visa för	4 portioner	Råvikt/port	316.96 g
Portionstyp	Normal	Total råvikt	1.27 kg
Serv. port.	2,30 dl	Total mängd	0,92 l
Klimatpåverkan/port	0 kg CO2		

Ingredienser	Mängd
Vita bönor torkade	80 g
Kranvatten	0.64 l
Köttfärs "nöt"	180 g
Potatis "tärnad"	180 g
Paprikablandning	92 g
Köttbuljong	20.96 g
Tomatpuré konc konserv	18.32 g
Vitlök krossad	5.24 g
Lök "tärnad"	26.2 g
Majsstärkelse	10.48 g
Tacokrydda egen	
Chilipulver	0.52 g
Paprikapulver	3.16 g
Salt	3.16 g
Spiskummin	2.08 g
Lökpulver	2.08 g
Vitlökspulver	2.08 g
Cayennepeppar	1.04 g
Koriander mald	0.52 g
Salt & peppar	

Beskrivning

- * Fräs köttfärs, lök och vitlök i rapsolja.
- * Tillsätt buljong, potatis, tomatpure och kryddor. OBS ! Tillsätt lite tacokrydda åt gången och smaka
- * Låt koka i 10 minuter.
- * Tillsätt paprika .
- * Låt koka ytterligare 10-15 minuter.
- * Red av soppan med maizenastärkelse så den blir lätt simmig.
- * Tillsätt de förkokta vita bönorna och låt allt bli genomvarmt.
- * Smaka av med salt och peppar.

DETTA ÄR ETT REDUCERAT RECEPT OCH EN PORT = 2,3 DL OCH MÅSTE SPÄDAT TILL 3 DL MED VATTEN. (ev BULJONG)

Varunamn	Vikt	Pris	Art. namn	Grossist	Best. nr.	Anbud
Koriander mald	0.52 g	0.04 kr	Koriander malen PP 750 g	Menigo	104408	X
Chilipulver	0.52 g	0.04 kr	Chilipulver PP 6x 1 kg	Menigo	703615	X
Paprikapulver	3.16 g	0.17 kr	Paprikapulver PP 6x 900 g	Menigo	703601	X
Vita bönor torkade	80 g	9.03 kr	Vita bönor små KRAV 6x 500 g	Menigo	114100	-
Vitlök krossad	5.24 g	0.48 kr	Vitlökspasta krossad 6x 1 kg	Menigo	791667	X
Lök "tärnad"	26.2 g	0.23 kr	Lök tärnad 2x2,5 kg	Menigo	404306	X
Salt	3.16 g	0.01 kr	Fint Salt med jod 10x 1 kg	Menigo	112580	X
Majsstärkelse	10.48 g	0.16 kr	Majsstärkelse 10x 500 g	Menigo	900697	X
Lökpulver	2.08 g	0.13 kr	Lök granulerad PP 6x 1 kg	Menigo	109839	X
Kranvatten	0.64 kg	0 kr				-
Vitlökspulver	2.08 g	0.42 kr	Vitlökspulver PP 6x 1,2 kg	Menigo	116214	X
Köttbuljong	20.96 g	2.10 kr	Köttbuljong 0,3 salt 5 kg	Menigo	105862	X
Potatis "tärnad"	230.77 g	3.11 kr	Potatis 5 kg "tärnad"	Upplands trprodukter	112	-
Cayennepeppar	1.04 g	0.19 kr	Cayennepeppar glas 6x 40 g	Menigo	162011	X
Paprikablandning	108.24 g	1.51 kr	Paprikablandning striml 2x 2,5 kg	Menigo	402703	X
Spiskummin	2.08 g	0.19 kr	Spiskummin malen 6x 1 kg	Menigo	706026	X
Tomatpuré konc konserv	18.32 g	0.57 kr	Tomatpure stäpase KRAV 3x 3 kg	Menigo	106643	X
Köttfärs "nöt"	180 g	12.96 kr	Nötfärs 10-12%.	Andersson & Tillman	15	X