

Gresk kikertsuppe

Kikertsuppe eller revithia som det heter på gresk er en deilig suppe som er perfekt på kalde dager eller på dager du ønsker å bytte ut kjøttet. Den tradisjonelle suppen er ikke så sterk på smak, men ha gjerne i ekstra grønnsaker, krydder og urter for enda mer smak. Du kan selvfølgelig også tilsette kjøtt eller kylling om ønskelig. Vi synes den er best på den tradisjonelle måten, men gjerne med litt ekstra chili.

Ingredienser:

- 500 g tørkede kikerter. Bløtlegges over natten.
- 1 finhakket rød løk
- 2 laubærblad
- saften av 1 sitron
- 1 dl olivenolje
- 2 fedd finhakket hvitløk
- 2 store poteter kuttet i terninger
- salt/pepper etter smak
- 2 ss tørket eller frisk oregano
- 2 dl valgfri kraft. Ev. buljong

Tips: Ha i 1 ts finhakket chili for ekstra smak.

Start med å bløtlegge kikerter over natten. Skyll de godt, ha de i en kjele og kok opp. Vannet skal dekke kikertene under oppkoking. La de koke i cirka 15 minutter. Hell av vannet og skyll godt. Fres løk, hvitløk og krydder i olivenolje. Ha i poteter, saften fra en sitron, kraft og kikerter. Fyll på med vann slik at det dekker kikertene. La det hele koke på middels til svak varme i minimum 2 timer. Ha i ekstra vann dersom det koker inn.

Serveres rykende varm med oliven og fetaost som tilbehør.



Lykke til!

Pappa'n til Sevastianos

#pappautengluten #kapersoliven #glutenfri #kikertsuppe #aktiv #familie #pappa
#utengluten #cøliaki #cøliakiforeningen #marathon #running #daddy
#theglutenfreedad #cooking #homemade #glutenfree #food #greek #soup #revithia
#celiac