



Rusksúpan við restirbollum. Eg brúkti fryst spinat, eplir, ertrar, purru og hvítar bønir í mína súpan, og so sjálvsagt restirbollar. Vít ótu tað til morgunmat. Perfekt tá ið man vaknar og hevur brúk fyri meira salti og meira vesku enn aðrar dagar – onkur tykkara kennir møguliga hesar dagarnar

Rusksúpan við restirbollum

Rusksúpan

Ígjøgnum vikuna savnar tú saman alt tað av grønmetinum, tú vanliga hevði koyrt í rusk: Leykskal, gularótatoppar o.s.fr. Koyr tað í eina esku í køliskápinum (ella í frystuskápinum, um tú ikki veist nær tú fert at gera rusksúpan). Sunnudag leggur tú alt matarruskið í eina grýtu, letur kalt vatn í til tað er undir, og so kókar tú í ca 30 min. Síðani sílar tú matarruskið frá, og eftir hevur tú gylt vælsmakandi soð, sum er perfekt til suppu. So sleppst heilt undan supputerningum, sum oftast eru fyltir við kunstigum haldevnum og smakevnum.

Úr soðnum kanst tú gera suppu, og koyra júst tað grønmeti í sum tær dámar, ella møguliga bara tað tú nú eigur heima? Við epla-restirbollunum niðanfyri, verður tað til eina heila máltíð.

Preið

Soðið og harvið suppan smakkar ymiskt, alt eftir hvat fyri matarrusk tú koyrir í. Rusk av leyki, soppum og selleri smakar serstakliga væl. Bitar av ingifer og killi, ella endin á einum parmesanosti er eisini gott. Limir í Brassica-familjuni (kál, brokkoli o.s.fr) er betur at halda seg frá. Tað ger nemliga skjótt suppuna ov beiska.

Restirsbollar

Tilfar:

400 gr Epli/eplamos
1 egg
100 gram av mjøli
1 spsk av oliven olju

Eigur tú restir av eplum frá døgurðanum í gjár? Ja, so er skjótt at gera restirsbollar - og tað er faktiskt enn lættari enn at gera vanligar suppu-mjølborlar. Hetta er egentliga ein útgáva av Gnocchi (italskt epla-pasta), men eg haldi eisini at tað riggar ordiliga væl í suppu. Mosa fyrst eplini ordiliga væl saman við eggnum og olivenolju. Stroy mjølið út á borðið og elt tað saman við eplamassanum til tað verður sum deiggj. Ansa eftir ikki at elta ov nógv mjøl í. Bara soleiðis at deiggið hongur saman. Síðani rullar tú ein bita út til eina langa pylsu og skerur tað í smáar bitar. Tá ið rusksúpanin annars er klár, koyrir tú hesar restirsbollarnar í. Lat kóka í súpanini í uml 3 min, so er klárt.

Ljóðar hetta sum eitt gott hugskot? So er rætta lótan at royna tað kanska beint nú.