

AFRIKANSK SOPPA

3 Lökar

12 Vitlöksklyftor

6 msk Olivolja

3 tsk Paprikapulver

3 krm Cayenne

1,5 dl Tomatpure

3 l Vatten

6 tärningar Grönsaksbuljong

1,5 dl Bulgur

3 dl hackad Persilja

3 dl färsk Koriander

3 dl Mynta

3 dl kokta Kikärter

6 msk pressad Citron

Salt & Vitlöksbröd

1. Hacka Löken & Vitlöken.

2. Hetta upp oljan i en kastrull med lock & fräs Löken & Vitlöken mjuk, inte brynas.

3. Pudra över Paprika & Cayenne , rör om & fräs i 1 min.

4. Rör i Tomatpuren , Buljongtärningarna & Vattnet . Dra upp värmen & låt koka upp.

5. Häll i Bulgurgrynen , låt soppan sjuda . på med locket .

6. Rör om då & då , kolla att Bulguren är mjuk .

7. Hacka Persiljan , Koriandern & Myntan .

8. Blanda ner hacket & Kikärtorna i soppan .

9. Servera med Vitlöksbröd .