



## Kartoffelsuppe med flødeost (6 pers.)

150 g bacon i tern  
1.5 kg kartofler  
2 løg  
3 porrer  
1 spsk rapsolie  
1.5 l grønsagsbouillon  
200 g fløde ost med krydderurter  
salt - peber

klippet purløg

Steg bacontern sprede på en tør pande. Læg dem på fedtsugende papir. Skræl kartofterne og skær dem i terninger. Pil løg og skær dem i tern. Rengør porrer og skær dem i skiver. Varm rapsolien i en gryde og svits løg og porrer.

Tilsæt kartofler og bouillon og lad det hele koge under låg i ca. 20 min. Kom flødeosten i og blend suppen til en cremet konsistens. Smag til med salt og peber og server suppen med bacon, klippet purløg og brød.

## De 8 kostråd og kartofler

Kartofler hører naturligt hjemme i de danske kostråd.

Kartofler mætter godt og har et lavt Energiindhold, de indeholder mange Kostfibre og er med til at skabe balance I måltidet.

Sammen med ris, pasta og groft brød er De kilde til gode kulhydrater.

Det anbefales at spise kartofler mindst 4 Gange om ugen.

1. Spis frugt og grønt - 6 om ugen
2. Spis fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen.
3. Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød - hver dag.
4. Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager.
5. Spar på fedtet - især fra mejeriprodukter og kød.
6. Spis varieret - og bevar normalvægten.
7. Sluk tørsten i vand.
8. Vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter om dagen.