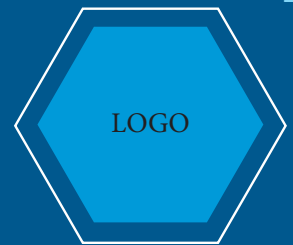


# SPIS LILLEBÆLT

Disse opskrifter tager udgangspunkt i nogle af de naturlige råvarer som findes i Naturpark Lillebælt - plus lidt andre velkendte ingredienser.



NATURPARK LILLEBÆLT  
MÆRKET



## Krabbesuppe - smag på Lillebælt

### Sådan gør du

1. Først skal der koges vand i en gryde. Når vandet er spilkogende, putter I de levende krabber i. Krabberne dør med det samme. Lad krabberne komme til kog og de koger i ca. 5 minutter, inden de tages op og vandet kasseres.
2. Krabberne puttes i en ren gryde og de hakkes i stykker med en hammer. Hæld vand i gryden og lad det simre i ca. 15 minutter.
3. Herefter sies alle krabberstykkerne fra i en si eller igennem et viskestykke. Nu har vi en lækker krabbefond.
4. Grøntsagerne skæres i stykker og puttes i fonden og simre ca. 15. min., herefter har vi en god suppe.



Foto:  
Biopix.dk

### INGREDIENSER

Mængden passer til  
ca. 6-8 personer.

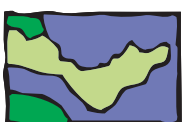
5-10 krabber  
2-3 Liter vand  
1 stk Porer  
2 stk løg  
3-4 gulerødder  
1 stk hvidløg  
Salt og peber  
½ L Fløde  
1 ds Koncentreret tomatpure.

**TIP!** Man kan nu putte mere vand på, hvis man ønsker en tyndere suppe.

Hvis man hælder lidt fløde og koncentreret tomatpure i suppen så bliver det til en slags "hummersuppe".

Smag til med salt og peber.

LÆS OP 



HOUENS ODDE  
SPEJDERCENTER

Ord·blin·de  
EFTERSKOLERNE

naturpark  
LILLEBÆLT