

Motionsrådgivningens månadsbrev

Oktober 2026

HEJ,

Jag gjorde en så god och enkel soppa häromdagen, som även familjens yngsta slukade, som jag vill dela med er! Soppor passar alldeles utmärkt nu i höstmörkret när det blir kallare ute och vädret kan vara lite ruggigt. De värmer oss, går oftast snabbt att koka och man får enkelt en riklig mängd så att man kan njuta av den i flera dagar. Soppor är dessutom godare dagen efter när de fått stå och moja sig. Du får på ett enkelt sätt också i dig massor med nyttigheter då de i regel innehåller mycket grönsaker. Med soppor får man gå lite enligt filosofin "man tager vad man haver" i kylskåpet eller frysen, men åker man och handlar så kan man köpa kycklingfärs som just denna soppa är gjord på och som för tillfället är betydligt förmånligare än nötfärs. Jag laddade soppan med extra mycket vitamin från persilja, vitlök, ingefära och chili eftersom de ätande runt bordet var krassliga hela högen. Soppan fick lite extra värmande och förhoppningsvis kryande effekt!

INGREDIENSER (4 port)

- 400 g kycklingfärs
- 500 g potatis, tärnad
- ca 4 medelstora morötter, slantade
- 1 medelstor palsternacka, skalad och slantad
- 1 st hackad gul/röd lök
- 3 klyftor vitlök, pressad/riven
- 1 röd chili, kärnad och finhackad
- ca 4 cm ingefära bit, skalad och riven
- 50 g grönkål, skuren i bitar
- 1 kruka persilja
- 2 msk tomatpuré
- olja till stekning
- 1.5 liter vatten
- 3 tärningar kyckling/grönsaksbuljong
- salt och peppar

GÖR SÅHÄR:

1. Fräs kycklingfärsen i olja på medelhög värme. Salta och peppra färsen. Tillsätt lök, vitlök, chili, ingefära och tomatpuré och fräs ihop i några minuter.
2. Koka rotfrukterna i buljongvattnet tills de mjuknat. Sätt i grönkålen och persiljan mot slutet.
3. Blanda i färsen och smaka av med vid behov salt och peppar.
4. Avnjut med ett gott grovt bröd till!



Hösthälsningar Tia

ÄR DU PENSIONÄR ELLER DAGLEDIG OCH SAKNAR EN GRUPP ATT MOTIONERA TILLSAMMANS MED?

För tillfället håller jag varje vecka en promenadgrupp i Kronoby centrum, en promenad/gymgrupp i Terjärv och en gymgrupp i Nedervetil. Är du intresserad av att komma med, ta kontakt så berättar jag mer!



Motionsinspiratör
040 5878 199
katarina.stenbacka@kronoby.fi

Prenumerera på nyhetsbrevet:
https://lnrbdidn.forms.app/untitled-form-11