

Kjötsúpa

Efni:	
• 1 kg súpukjöt, helst frampartar • gulrófur • gulrætur • hvítkál • blaðlaukur • sellerístangir • laukur • súpujurtir • 6 rif hvítlaukur • kjötkraftur (lamb) • 1 dL haframjöl • hvítur pipar • 1 msk mulinn beltispari • timian • sjávarsalt	
Aðferð:	
	Kjötið sett í pott með köldu ósöltu vatni sem flýtur vel yfir það. Síðan er kjötið soðið við 60°C – 70°C í eins litlu vatni og unnt er í 2 - 3 tíma eða uns það er orðið meirt. Fjarlægið brúnu froðuna sem flýtur á yfirborðinu.
	Eftir suðuna er kjötið fært upp og skorið í hæfilega smáa bita.
• gulrófurnar • gulræturnar • hvítkálið • blaðlaukurinn • sellerístangirnar	Skorið fremur smátt
• hvítlauksrifin	Skorin í þunnar sneiðar
• laukurinn	Skorinn í teninga
	Grænmrítið soðið í eins litlu vatni og unnt er.
	Þegar kjötið er tilbúið og grænmetið er soðið er kjötsoðinu og kjötinu hellt út í vatnið með grænmetinu.
	Haframjölinu og mulda beltisþaranum blandað í súpuna.
	Saltað uns réttu bragði er náð