

## Indiansoppa eller Bison Stew på svenskt vis

Inspirationen till denna soppa hittade jag bland annat på Wikipedia. Indianerna som bodde i de östra skogstrakterna planterade vad man kallade "De tre systrarna". Majs som växte hög och reslig, bönor som sedan kunde slingra sig kring majsen samt squash som kunde breda ut sig på marken runt de andra två. Från de södra delarna av Amerika använde jag tomat (som till en början ansågs vara giftig av indianerna). Från mellanamerika hämtade jag sötpotatisen samt chili i form av anchochili. Som mest framträdande kryddor använde jag dels enbär som ansågs ha en helande effekt samt salvian som indianerna använde för att binda runt ytterkanterna av ringen där det utfördes soldans.

### Recept 4 personer

Oxfärs 500 g.

Rapsolja 3 msk

Gul lök 1 mellanstor, hackad

Vitlök 2 klyftor, hackade

Enbär, krossade 2 tsk

Salvia, torkad 2 tsk

Anchochili 0,5 st (den har en viss hetta men ta gärna lite mer om du vill ha en het soppa!)

Tomatpuré 2 msk

Tomater, krossade 1 burk (400 g)

Kalvbuljong flytande koncentrerad 3-4 msk

Vatten 1 liter

Sötpotatis ca: 300 g

Majs 1 burk 150 g

Squash 1 st inte allt för stor

Bönor, färdigkokta på burk ca: 200 g

Paprika 1 liten grön och 1 liten gul

Salt och svartpeppar efter behag

Börja med att fräsa färsen i lite rapsolja, fortsatt med att fräsa löken, även den i rapsolja. När löken är glansig men inte brynt lägger du i den hackade vitlöken, enbär, salvia, tomatpuré samt strimlad anchochili och fräser med en liten stund.

Ta en rejäl gryta och häll i kött, den frästa löken med kryddor och tomatpuré. Kok gärna ur stekpannan med lite vatten för att få med alla smaker! Häll i grytan.

Tillsätt de krossade tomaterna samt buljong och vatten. Låt denna grund till soppan koka upp för att sedan låta småputtra för att få smak av kryddorna!

Under tiden soppan puttrar så skär du glatt hummande upp grönsakerna i tärningar, storlek bestämmer du själv! Ta dem i tur och ordning som de står i receptet. Smaka gärna av soppan lite då och då för att eventuellt justera smaken med mer kryddor eller buljong! Du kan även hälla i lite mer vatten om du känner att för mycket vätska kokar bort under tiden soppan puttrar. När du skalat och skurit upp sötpotatisen så häller du i denna i soppan och låter den fortsätta att puttra. Därefter fortsätter du med att öppna och hälla i majsen. Du låter soppan puttra medan du tärnar squashen, lägger i den i soppan och ja du förstår - fortsatt med nästa grönsak på listan! När du tärnat och lagt i paprikan så är det dags att smaka av soppan med salt och kanske lite svartpeppar för om några minuter så är den färdig att serveras!

Servera soppan med en klick crème fraiche som du smaksatt med strimlad färsk salvia och lite salt. Ett gott bröd gör sig fint att doppa i soppan!

Smaklig spis hälsar Palle!

