Linsu- og grænmetissúpa

1 msk lífræn, kaldpressuð kókosolía (eða bara ólífuolía)
1 rauðlaukur, skorinn smátt
1 slétt msk paprikukrydd
2 lárviðarlauf
2 hvítlauksrif, skorin smátt eða pressuð
2 ½ dl linsubaunir (rauðar eða grænar sem hafa legið í bleyti)
3 gulrætur, skornar í bita
2 kartöflur, skrældar og skornar í bita
½ sæt kartafla, skrælð og skorin í bita
1 rauð paprika, skorin smátt
Rúml. 1 lítri af vatni
1 dós (400gr) niðursoðnir tómatar
3 grænmetisteningar (lífrænir og gerlausir)

Mýkið lauk og hvítlauk í olíunni í nokkrar mínútur við lágan hita. Bætið linsunum og öllu grænmetinu út í og mýkið í dálitla stund. Setjið vatnið og tómatana út í sem ásamt grænmetisteningunum. Látið suðuna koma upp, lækkið svo hita og látið malla í um 20 mínútur.
(Uppskrift fengin úr bókinni hennar Ebbu Guðnýjar Guðmundsdóttur „Hvað á ég að gefa barninu mínu að borða“)

kveðja, Albert http://www.alberteldar.com