

God påske

# HØR HER



NYTT OG NYTTIG FOR OSS I FLATANGER  
APRIL 2014  
UTGIVELSE 222

A  
K  
T  
I  
V  
  
O  
G  
  
Å  
P  
E  
N



[www.flatanger.kommune.no](http://www.flatanger.kommune.no)

## Flatanger Kommune

### KOMMUNALE MØTER

- Oppvekst og omsorg: 28. april kl. 16:00
- Næring, miljø og teknisk:
- Formannskap: 01. april kl. 16:00
- Kommunestyre: 10. april kl. 16:00



ER DET NOE DU ØNSKER Å HA MED I NESTE UTGAVE AV "HØR—HER"  
MÅ DET LEVERES INNEN 15. APRIL 2014  
DET VIL DA GJELDE FOR MAI 2014.

SEND HELST FERDIGSKREVET STOFF TIL VÅR E-POST:

[postmottak@flatanger.kommune.no](mailto:postmottak@flatanger.kommune.no)

Vi tar gjerne imot tips om det er noe dere vil vi skal ta med!



VÆR AKTIV, BRUK  
AKTIVITETSKALENDEREN !



# INFO

# INFO

# INFO

# INFO

## Årsmøte

Alle interesserte ønskes velkommen til årsmøte i Museets Venner på Hilstad bygdemuseum torsdag den 10. april klokka 18.00.

Saker som ønskes tatt opp sendes leder Jan Vedvik innen 6. april.



## TANNPLEIER

Tannpleier kommer til Lauvsnes  
**9. og 23. april.**



## HYGGEKVELD/BASAR

På Nordgårdstua 10. april kl. 16:00

Variert program. Sang/  
musikk.

Åre og loddsalg. Servering  
av snitter.

Andakt.

Alle er hjertelig velkommen.

## VOLLAMYRA

Fra 1.april er det åpent hver tirsdag fra kl. 15.00 —  
18.00

Og siste lørdag i måneden fra kl. 11.00—13.00 **(26/4)**



## MØTEUKE

Ivar Moen taler og synger på Solberg bedehus Tøtdal.

Tirsdag 22. april til 24. april torsdag kl. 19.30.

Fredag: Yngres kl. 19.00.

Lørdag: Misjonsbasar kl. 19.00.

Søndag: Møte kl. 16.00.

Alle velkommen.

Arr: Tøtdal Misjonfor

## Turmasj Sitterheia

1. mai

Påmelding mellom kl. 10 – 11 på Langstranda.

Startkontingent: Voksne kr. 20,- barn kr. 10,-

Matsalg og loddsalg.

Trekning på startnummeret.

Arr.Sitter IL - PK



## **TURVENN - prosjektet er i gang.**

Vi trenger flere turvenner.

Vil du vite mer om hva det går ut på?

Ta kontakt for mer informasjon.



Miljøterapeut

Inger Dahle Klocke

95139146

Biblioteket  
er stengt i skolens påskeferie;  
14. – 21. april.

Biblioteksjefen



## **Mini-kulturkveld**

I Utvorda grendehus.

Tirsdag 8.april kl. 16.30

Det blir:

Salg av middag og kaffe

Underholdning fra musikkskolen

Underholdning fra skolen

Loddsalg

Pga middagssalget ønsker vi påmelding på forhånd. Ansatte på oppvekst-senteret tar imot påmelding, tlf: 97 43 66 51.

Frist fredag 4. april

Vi håper bygdefolket og andre interesserte tar turen for å se om oss denne dagen ☺

**VELKOMMEN**



**Møøøte!**



## ÅRSMØTE

i foreningen

«Frivillig i Flatanger»

24. april klokka 19:00

på

Miljøbygget.

Vil du bli medlem?

Ta kontakt med

Inger Dahle Klocke

95139146

ingerdahleklocke@gmail.com

## LEDIG LEILIGHET TIL LEIE

Lauvsneshaugen, flerbohus,

Interesserte må ta kontakt med Flatanger kommune v/teknisk avd.



# "SYNG MED OSS"

På Nordgårdstua

Tirsdag 1. april klokka 17:00

Det blir servering og loddsalg.

Ta med gevinst.

**VELKOMMEN**



## *Lauvsnes skole markerer Grunnlovsjubileet*

*1814-2014*



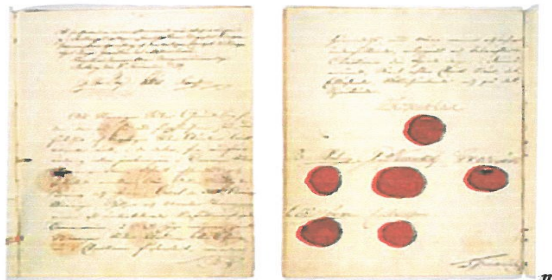
*Lauvsnes skole inviterer alle til skolen onsdag 9. april*

*kf. 1600 - 1830*

*Du vil bli tatt med tilbake til 1814 gjennom:*

*- Sang - Utstillinger - Film - Kunst - Teater - Illustrasjoner - Foredrag*

*For at du skal få med deg alt som skjer, er det lurt å gå inn  
hovedinngangen til skolen. Det vil bli salg av middag, kaffe og kaker*



*Velkommen!*

## MNA informerer:

### Matavfall i grønne plastposer.

Fra nyttår i år kan du levere matavfall i de grønne plastposene – og i de brune papirposene som før. På grunn av en ombygging i fabrikk som tar imot matavfallet, kan de nå ta imot plastposer uten at det lager vansker for produksjonen deres. Derfor holder vi på med en omlegging slik at våre abonnenter får muligheten til å benytte de grønne plastposene til matavfallet. **NB - Ikke bruk andre plastposer** – da kan renovatøren tro at det er restavfall i matavfallet ditt – og da skal de ikke hente det som matavfall. Ikke legg bein, slakteavfall eller jord/hageavfall/kvist i matavfallet.

### Plastavfall

Tidligere har MNA samlet inn hardplast (flasker – kanner - brett). Dette har våre abonnenter klart veldig bra, avfallet er tørt og rent og kan gå rett inn i ny produksjon av plast. Nå utvider vi tilbudet til å gjelde all slags plast (både hard og myk). Eksempler på plast som er myk er; brødposer, bæreposer, plastfolie og emballasjeplast for mat (som tidligere ikke har vært omfattet av hardplastinnsamlingen). Tilgriset plast kastes i restavfallet.

### Bleier

Skal nå leveres i restavfallet. Det er slutt på å sette egne bleieposer under matavfallsbeholderen i sorteringsskapet – der vil den ikke bli hentet. Alle som har bleiebrukere i husstanden er informert om dette i eget brev senhøsten 2013. Årsakene til omleggingen er blant annet at det var uhensiktsmessig å kjøre bleiene til fabrikk som behandler matavfall, for så å videre transportere bleiene til Trondheim for energiutnyttelse. Bleiene er også laget av materiale som skaper problemer for fabrikk som håndterer matavfallet.

### Gjenvinningsstasjonene

Fra nyttår er det innført fri levering for husstander i alle kommunene der MNA henter avfallet. Næringskunder må betale som før. På gjenvinningsstasjonen kan du levere: trevirke – også impregnert trevirke alle typer elektriske artikler, vinduer (med og uten karm), batterier, farlig avfall som: malingsspann med innhold, lypærer/sparepærer/lysstoffrør, spraybokser, brannslukningsapparater, glass-/metallemballasje, klær, metall (som ikke er emballasje), isopor, papp, plast, drikkekartong, brennbart og ikke brennbart restavfall. Det er veldig fint hvis du som abonnent sorterer dette avfallet FØR du kommer til gjenvinningsstasjonen – det sparer tid for deg – og minsker risikoen for kødannelse for andre. Åpningstider finner du i den tidligere utsendte tømmekalenderen, på våre nettsider [www.mna.no](http://www.mna.no) eller på [www.sortere.no](http://www.sortere.no) Vi minner om at gjenvinningsstasjonene har utvidet åpningstid i perioden fra og med april til og med september.

### Våraksjonen

Vil bli litt annerledes fra og med i år. På grunn av at det er fri levering året rundt på gjenvinningsstasjonene – vil ikke MNA organisere noen containerlån for velforeninger/borettslag med tanke på vårrydding. De 3 ekstra sekkene med brennbart restavfall vil det fortsatt være anledning til å sette ut på restavfallshentedager i mai måned.

### Isopor

Er en avfallstype som ikke veier veldig mye, men som tar stor plass. Det er nå anledning til å levere isopor til gjenvinningsstasjonene som utsortert avfall (ikke som en del av brennbart restavfall)

### Papp

Er også en avfallstype som kan ta stor plass – hvis man ikke presser den flat først. Derfor er det også mulig å levere papp til våre gjenvinningsstasjoner som egen avfallstype (ikke som en del av brennbart restavfall).

### Det er ingen begrensning

I hvor mye du kan levere til renovasjonsbilen av papir, drikkekartong og plast. Dersom det er behov for det – er det fullt mulig å levere mange sekker av hver type for hver gang det er innsamling av den aktuelle avfallstypen.

### Rydd en strand

Vi minner også om at den nasjonale aksjonen “rydd en strand” går av stabelen 10.Mai. Gå inn på nettadressen [www.holdnorge.no](http://www.holdnorge.no) og registrer deg og gå sammen med familien, velforeningen, idrettslaget eller andre – og rydd en strand. Samtidig som du registrerer deg, varsler du MNA om at dere planlegger rydding, dato for gjennomføring og hvor de innsamlede sekkene står. Her er det fint hvis dere holder hver avfallstype for seg – slik at det som kan brukes til materialgjenvinning havner på riktig sted – alternativet er at det innsamlede avfallet sendes energiutnyttelse og blir varmtvann for Trondheims befolkning.



## NYTTÅRSBALL 2014

FAU ved Flatanger Montessoriskole vil rette en STOR takk til alle de som bidro med økonomisk støtte til nyttårsballet 2014. Disse er: Sør-Flatanger grendelag, Krussedull'n, Sør-Flatanger helselag, Flatanger Taxi v/Anne Berg, Rasmussen transport, Lauvsnes Helselag og Coopmarked Vik. Festen ble svært vellykket. Vi serverte taco-buffet, hadde selskapsleker og dans. Ungene storkoste seg.

Nok en gang: **TUSEN TAKK!**



## VIKTIG MELDING FRA STAUT- TEATERLAG!



Det nærmer seg tia for årets oppsetning i regi av Staut-teaterlag. I år vises forestillinga "Folk og røvera" på følgende datoer og spillesteder.



**Lørdag 12. april i Musikkhallen på Statland kl. 19.00.**

**Onsdag 16. april i Utvorda grendehus kl. 19.00**

**Lørdag 26. april i Lauvsnes samfunnshus kl. 19.00**

Etter revyene blir det kjempfest med store mengder futt og fart. Billetter selges ved døren.

*Vælkåmnen te ein steintoilljåt helaften i lag me STAUT!!!*



## **I forbindelse med UKM 2014 ønsker vi å takke:**

### **KONFERANSIERER:**

Sigrid Mathea Einvik Dahle

### **JURY:**

Rita Paulsen

Hanna Dombu Eliassen

Isak S. Seltveit

Ingrid Emilie Helmersen

Markus Elnan Jacobsen

### **LYD- OG LYSANSVARLIG:**

Rockegården v/Tom Andre Grande og

Arnt Grande

### **SCENEARBEIDERE:**

Simon Stamnes Hågensen og Tommy Hasvåg

### **KJØKKENGJENGEN m.m.:**

Gurid Halsvik, Anita Stamnes Hågensen, Sylva Ofstad,

### **SALG OG SJAUERARBEID:**

**Klubben**

Takk til **SPAR Flatanger** som har gitt oss fruktkorg.

Takk til Vangan barnehage for utsmykning

Takk til alle som tar i et tak etter at forestillinga er over.

### **TAKK OGSÅ TIL ALLE SOM HJALP TIL VED KULTUR- VERKSTEDET**

Simsalabim Secondhand v/Vivian Martinsen, elevbedriftene Pixellent og Rockefeller v/Olav Duun vgs, og Va Larsen for god hjelp på kjøkkenet.

Gro og Kari



## **SMIL-midlene og miljømidlene i skogbruket 2014:**

Kommunen minner om søknadsfrist for SMIL-midlene som er **15. mai!**

Aktuelle tiltak det kan søkes tilskudd til er:

- Bevaring og fremming av biologisk mangfold
- Rydding og inngjerding av gammel kulturmark
- Fremme tilgjengelighet og opplevelser i landskapet
- Bevare kulturminner og kulturmiljøer
- Hydrotekniske anlegg og avskjæringsgrøfter



Ta kontakt hvis du har aktuelle prosjekter så avtaler vi ei befaring.

Skogmidlene er det ikke søknadsfrist for slik at søknader vil bli behandlet fortløpende. Det kan blant annet søkes om tilskudd til:

- Ungskogpleie
- Grøfting av etablerte skogreisningsfelt
- Avskjæringsgrøfter i nye hogstfelt
- Tynning
- Planting

Gå inn på følgende nettside for informasjon og inspirasjon: <http://fylkesmannen.no/fagom.aspx?m=27915&amid=1090169>

Her finner du også link til søknadsskjema, men skjema kan og fås ved henvendelse til landbrukskontoret.

### **Tilskudd til drenering/grøfting:**

Tilskuddet med inntil kr 1000 pr daa ved regrøfting av dyrkajord videreføres også for 2014. Har du arealer du planlegger å grøfte, ta kontakt med landbrukskontoret for befaring og bistand til utarbeidelse av grøfteplan.

### **GRATIS TILBUD OM SKOGFAGLIG VEILEDNING:**

Flatanger kommune har avtale med Namdal Skogselskap v/ Trond Sagmo om et tilbud til skogeiere som ønsker å få en skogfaglig gjennomgang av skogressursen på eierdommen, og hvilke tiltak som bør/kan settes i gang. Tilbudet er gratis for skogeier og kan innbefatte ei befaring og forslag til hva som bør gjøres i egen skog. Dette er ikke et tilbud som "alle" kan få nytte av i 2014 pga av budsjettet, så her gjelder prinsippet om førstemann til mølla. Ta kontakt med landbrukskontoret.

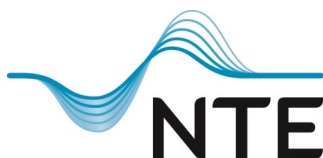
### **LINJERYDDING FLATANGER**

NTE Nett AS skal utføre skogrydding i høyspent- og lavspenttraseer i følgende områder i Flatanger kommune i 2014:

Fra Lauvsnes vestover via Einvika, Vik, Kvaløyseter til Skrotten, inkl. alle avgreininger. Videre deler av regionalnett høyspentlinje fra Lauvsnes sørover langs Lauvsnesvatnet og til Gårdsetervatnet.

All linjerydding vil her bli utført av innleid entreprenør Sjøåsen Tre AS, med sitt mannskap. Kontakttelefon 976 08 726.

Grunneiere som driver, eller ønsker å drive med juletreproduksjon i traseene bes ta kontakt på tlf. 07402.



# Kirkekontoret



## Gudstjenester

### APRIL

- 06.04: **Gudstjeneste i Vik kirke kl. 11.00**  
Nattverd. Takkoffer til BroByggere, Israelsmisjonen.  
Kirkekaffe.
- 13.04: **Palmesøndag.** Gudstjeneste i Løvøy kirke kl.11.00  
Takkoffer til Menighetsfakultetet. Kirkekaffe.
- 17.04: **Skjærtorsdag.** Gudstjeneste m/ nattverd i hallen på  
Heimen kl.11.00.
- 17.04: **Skjærtorsdag.**  
Kveldsgudstjeneste i Vik kirke kl. 19.00  
Nattverd. Takkoffer til menighetsarbeidet.
- 18.04: **Langfredag.** Gudstjeneste i Statland kirke kl. 11.00.
- 20.04: **Påskedag.**  
Høytidsgudstjeneste i Løvøy kirke kl. 11.00.  
Nattverd. Takkoffer til BroByggere, Israelsmisjonen.
- 21.04: **2. påskedag.**  
Høytidsgudstjeneste i Vik kirke kl.11.00.  
Nattverd. Takkoffer til menighetsarbeidet.

### MAI

- 01.05: Gudstjeneste i Løvøy kirke kl.11.00.  
Takkoffer til Blå Kors.
- 03.05: **Lørdag.** Konfirmasjon i Vik kirke kl.11.00  
Takkoffer til barne- og ungdomsarbeidet.
- 10.05. **Lørdag.** Konfirmasjon i Statland kirke kl.11.00  
Takkoffer til barne- og ungdomsarbeidet.
- 17.05: Gudstjeneste i Statland kirke kl. 09.30. Takkoffer til  
Kirkens Nødhjelp
- 17.05: Gudstjeneste i Vik kirke kl.11.30. Takkoffer til Redd  
Barna.
- 24.05: **Lørdag.** Konfirmasjon i Løvøy kirke kl.11.00.  
Takkoffer til barne- og ungdomsarbeidet.
- 29.05: **Kristi himmelfartsdag** gudstjeneste på Utvorda  
kystfort kl.13.00  
Takkoffer til menighetsarbeidet.

## Andre arrangement i april og mai

### Fasteaksjonen 2014

**8. april** blir det en dør - til - dør aksjon på ettermiddagen i Flatanger og på Statland der konfirmantene vil samle inn penger til Kirkens Nødhjelp. Husk å ta ut kontanter!

### Dette er Kirkens Nødhjelps fasteaksjon:

- Norges største dør-til dør- aksjon etter TV-aksjonen
- 1200 norske menigheter deltar
- 40 000 bøssebærere er i aktivitet
- Pengene går til alt Kirkens Nødhjelps arbeid
- Samler inn rundt 30 millioner kroner
- Mobiliserer underskrifter til en beslutningspåvirkende kampanje som setter fokus på årsakene til fattigdom.

- [www.fasteaksjonen.no](http://www.fasteaksjonen.no)

### Møtested – for tro og tvil

**Søndag 6. april** hos Arne Halmøy fra 18.00 – 20.00.

Bibelfortellinger/ samtale.

**Velkommen!**

### Vårbasar

Løvøy kirkeforening har vårbasar på Nordgårdstua **torsdag**

**10. april kl.16.00.**

Loddsalg, åresalg, underholdning, andakt og bevertning.

**Alle velkommen!**

### Formiddagstreff

Torsdag 24. april kl. 11.00 på Nordgårdstua.

Sang, andakt, bevertning og loddsalg.

**Velkommen!**

### Sommertur

Menighetens sommertur blir i juni. Se dato og nærmere info i neste Hør Her.

**Velkommen til gudstjenestene  
og de andre arrangementene!**



Skjærtorsdag, første fridag i påsken. La oss bruke den til noe annet enn mange timer på kjøkkenet. En god gryte som skal småkoke en stund er tingen.

### Irish stew

Dette er en klassisk og verdensberømt lammerett fra Irland. Irish stew finnes i ulike varianter. I noen oppskrifter er grønnsakene most, i andre ikke. Grønnsaksortene kan også variere.

6 porsjoner

- 1 ½ kg lammebog i skiver
- 1 stk. hodekål
- 8 stk. potet
- 1 stk. knollselleri (sellerirot)
- 2 stk. gulrot
- 4 stk. løk
- 6 dl vann
- 1 ½ ts salt
- 1 stk. laurbærblad
- 1 ts pepper
- 2 ss finhakket persille



1. Rens kålen og skjær 3-5 cm store stykker. Dersom bogsivene er store, deler du dem i to.
2. Skrell poteter, knollselleri og gulrot og skjær dem i tykke skiver. Skrell og del løken i fire. Ha kjøtt og grønnsaker over i en gryte, hell på vann og kok opp.
3. Fjern skummet og ha i laurbærbladet og litt salt. La det småkoke i minst én time. Smak til med salt og pepper.
4. Dryss litt hakket persille over hver porsjon før servering i dype skåler.

Server gjerne flatbrød eller brød til.

### Påskepyntet rullekake

#### Rullekake:

- 3 egg
- 75 g sukker
- 75 g hvetemel
- ¼ ts bakepulver

Fyll  
2 dl syltetøy

Pynt  
3 dl Tine kremfløte  
1 ts sukker  
12 halve aprikoser



1. Du trenger en langpanne, ca 25x35 cm. Sett stekeovnen på 225 grader.
2. Når du lager rullekake, starter du med å vispe egg og sukker til stiv eggedosis. Sikt i mel og bakepulver og bland alt forsiktig med en slikkepott.
3. Kle formen med bakepapir og fordel røren jevnt utover. Stek kaken midt i ovnen i ca 7 min til den har en lett gylden farge. Hvelv den på et håndkle og la formen ligge over rullekaken til den er avkjølt.
4. Fjern bakepapiret og fordel syltetøyet jevnt utover kaken. Rull kaken forsiktig sammen fra langsiden. Visp fløten med sukker til en luftig krem.
5. Skjær rullekaken i skiver. Dekk hver skive med krem og legg en halv aprikos midt på hver kake.

### Lammegryte

#### 8 Posjoner

- 1 kg lammestek (ferdig utbenet)
- 5 Hvitløksfedd
- 4 Paprika
- 1 Aubergine
- 8 Tomater
- 2 ss Tine ekte smør
- 4 ss Tomatpurè
- 1 ss frisk oregano (eller basilikum)
- 3 Høns- eller grønnsakbuljongterninger
- 3 dl Tine matfløte



1. Skjær kjøttet i biter, Rens løk og paprika. Skjær alle grønnsakene i biter.
2. Brun kjøttet i smør i en stekepanne. Og legg det over i en gryte/kjele.
3. Fres løk og paprika. Legg alle grønnsakene i kjelen. Tilsatt tomatpurè, oregano, buljongterninger og fløte. La det hele koke på svak varme i ca. 30 min.
4. Pynt med friske krydderurter ved servering.

#### TIPS:

Poteter eller store hvite bønner er godt tilbehør.

### Påskedrikken

Her er oppskrift på den ultimate varme kaffedrikken til påske. Sterk kaffe med smak av appelsin, sjokolade og kanel. På toppen: Vispet krem. Det holder ikke med 1 kopp.....

#### 1 Porsjon

- 1 dl Tine lettmelet hel
- 3 ss sjokoladesaus (eller 1/4 plate kokesjokolade per posjon)
- 1 dl kaffe (sterk)
- 1/2 ts malt kanel
- 1/2 ss revet appelsinskall

Pynt og topping  
1/0ss appelsinskall (gjærne i strimler)  
1 ss Tine kremfløte (vispet)



Bland melk, sjokolade, kaffe, kanel og 1/2 ss revet appelsinskall i en kjele og varm opp. Silfra appelsinskall om ønskelig.

Server med vispet krem og strimlet appelsinskall på toppen.

### Tursuppe og muffins

Porsjoner: 1

#### Grunnedeig matmuffins

- 4½ dl hvetemel
- ½ dl havregryn
- ½ ts salt
- 2½ ts bakepulver
- 50 g TINE Ekte Smør
- 2 dl TineMelk Hel eller Lett
- 1 egg
- Tursuppe**
- 2 hvitløksfedd
- 1 purre



- 1 ss TINE Ekte Smør
- 1 boks (400g) hvite bønner i tomat saus
- 8 dl vann
- 2 dl TINE Matyoghurt Gresk Type
- 1 hønsbuljongterning
- 1 boks mais
- 1 ts sambal oelek
- 3 ss hakket Kryddergrønt

1. Sett på stekeovnen på 225 °C og finn fram et muffinsbrett eller middels store muffinsformer

#### Grunnedeig muffins

Når du lager matmuffins, starter du å blande mel, havregryn, salt og bakepulver i en bolle. Smelt smør på svak varme, avkjøl litt før du visper ned melk og egg. Hell melkeblanding i de tørre ingrediensene og rør godt. Fyll med ett av følgende fyll under:

**Skinke - og sennepsfylte muffins.** Bland med 1 porsjon grunnedeig:

Tilsett 1 ts sterk sennep Fyll: 100 g røkt skinke, i biter 100 g revet Jarlsberg eller annen revet ost Skjær skinken og riv osten (hvis du ikke kjøper ferdig revet). Bland skinkebiter og revet ost i deigen. Fordel deigen i former og stek matmuffinsene midt i ovnen i ca 15 minutter

**Spinat - og skinkefylte muffins.** Bland med 1 porsjon grunnedeig:

100 g fersk spinat 8-10 valnøtter 100 g blåmuggost, for eksempel Normanna eller Norzola Hak spinat og nøtter grovt. La det surre litt i litt smør i en kjele. Smuldre osten, gjerne med en gaffel. Vend spinat, nøtter og ost i deigen. Fordel deigen i former og stek muffinsene midt i ovnen i ca 15 minutter

**Hvitløk - og tomatfylte muffins.** Bland i 1 porsjon grunnedeig:

1 hvitløkbåt 1 ss finhakket persille 1 ts basilikum 100 g Revet Norvegia eller annen revet ost 2-3 soltorkede tomater i olje Finhakk hvitløken og persillen. Rør dette inn i deigen sammen med basilikum, revet ost og finhakkede tomater. Fordel deigen i formene og stek muffinsene midt i ovnen i ca 15 minutter.

Rens og hakk hvitløken. Vask og finhakk purren. Fres alt mykt i smør i en kjele uten at det tar farge. Skyll bønnene og la dem renne av seg.

Hell løk, bønner og litt av vannet i en blender eller food processor. Miks til en puré og hell det tilbake i kjelen. Hell på resten av vannet og fløten. Ha i buljongterninger og mais. La suppen koke noen minutter. Smak til med salt og pepper og sambal oelek (chilipasta)

Nyt den i suppeskåler hjemme, gjerne med litt kryddergrønt over, eller ute i naturen fraktet på termos. Matmuffins smaker godt til.