



Bildet kan avvike fra oppskriften

Hot kyllingsuppe med grønnsaker og ovnsbakte bagetter

Kyllingsuppe

200 g gulrøtter
1 stk purre
1 stk eple
½–1 stk rød chili
½–1 pakke garam masala-krydder
1 boks hakkede tomater
1 pakke hønsebuljong
300 g skivet kyllingfilet
1 ss margarin ^B
5–7 dl vann ^B
1 ts sukker ^B
1 ss olje ^B

Tilbehør

½ pakke grove bagetter
150 g yoghurt naturell

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon:

Suppe: 450 g Brød: 50 g
Yoghurt: 1 ss Energiinnhold: ca. 390 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Kyllingsuppe, forberedelse:** Skrell gulrøttene. Kutt purren i to, og skyll den nøye for jord. Kutt gulrøttene og eplet i terninger, og purren i skiver. Finhakk chilien.
- 3 **Kyllingsuppe:** Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og tilsett 1 ss margarin. Stek gulrøttene, eplet, purren, chilien og garam masala-krydderet i omtrent 4 minutter, til grønnsakene er blanke. Tilsett de hakkede tomatene, 5 dl vann og hønsebuljongen. Gi det hele et oppkok, og la suppen småkoke i omtrent 15 minutter. Juster konsistensen med litt mer vann hvis den blir for tykk (se tips). Smak til suppen med mer av garam masala-krydderet, 1 ts sukker, salt og pepper.
- 4 **Kyllingsuppe, fortsettelse:** Del kyllingen i mindre biter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter, og krydre den med salt og pepper. Tilsett kyllingbitene i suppen før servering.
- 5 **Tilbehør:** Fukt bagettene, og stek dem i ovnen i omtrent 10 minutter. Server bagettene og yoghurten til suppen.



Tips!

Du kan også kjøre suppen fin med en stavmikser før du tilsetter kyllingen. Tilsett gjerne litt lett matfløte eller lett crème fraîche for en mer kremet suppe.