



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Grønnsaks- og linsesuppe med grønne kyllingkjøttboller og pasta

Kyllingboller

50 g spinat
300 g kyllingkjøttdeig
1 pakke urtemiks
½ pakke maissstivelse
1 pakke hønsebuljong

Grønnsakssuppe

1½–2 pakke grønnsaksbuljong
1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
2 stk gulrøtter
300 g kålrot
1 boks grønne linser
6 dl vann ^B

Pasta

100 g mezze maniche

Tilbehør

2 pakker flatbrød

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Kyllingboller: Skyll og finhakk spinaten, og ha den i en bolle sammen med kjøttdeigen, urtemiksen, maissstivelsen og buljongen. Krydre med salt og pepper, og kna deigen godt sammen. Rull små boller av deigen ved bruk av to skjeer, eller bruk hendene (se tips).

2. Grønnsakssuppe: Kok opp 6 dl vann sammen med buljongen. Skrell og finhakk løken og hvitløken. Skrell og kutt gulrøttene og kålroten i terninger. Sil og skyll linsene. Når buljongen koker, ha i løken, hvitløken, gulrøttene og kålroten. La suppen småkoke i omtrent 20 minutter, eller til grønnsakene er møre. Tilsett linsene de siste 3 minuttene av suppens koketid. Smak til med salt og pepper.

3. Pasta: Tilbered pastaen som anvist på pakken.

4. Kyllingboller, fortsettelse: Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingbollene i omtrent 3 minutter, til de har en jevn stekeskorpe. Ha bollene i suppen når det gjenstår omtrent 3 minutter av suppens koketid.

5. Tilbehør: Server flatbrødene til suppen. God middag!



TIPS!

Ha et glass med vann på benken til å dyppe skjeene i, og ha litt av vannet i håndflatene, så slipper farsen lettere når den rulles til boller. Du kan koke bollene rett i suppen uten å steke dem først. La dem da trekke i omtrent 4 minutter.