



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kremet tomatsuppe med tacokrydret kyllingkjøttdeig, mais og bønner, servert med egg og varme brød

## Kremet tomatsuppe

2 stk tomater  
1 stk rød paprika  
2 stk gule løk  
1 pakke tomatpuré  
1 pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili  
1 pakke hønsebuljong  
150 g crème fraîche  
🏠 1 ts sukker  
🏠 7 dl vann

## Egg

2 stk egg

## Kylling, mais og bønner

150 g kyllingkjøttdeig  
½-1 pakke maiskorn  
½-1 pakke svarte bønner  
½-1 pakke three spice

## Varme brød

2 stk rustikke multibrød

🏠 olje  
🏠 salt  
🏠 pepper  
🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader over- og undervarme. Kok opp vann i en liten kjele til eggene.
- 2 **Kremet tomatsuppe:** Skyll og kutt tomatene og paprikaen i grove biter. Skrell og kutt løken i båter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek det hele i ovnen i omtrent 20 minutter, til grønnsakene er møre.
- 3 **Egg:** Kok eggene i vannet fra punkt 1 i 7-8 minutter. Avkjøl eggene i kaldt vann, skrell dem og del dem i to.
- 4 **Kylling, mais og bønner:** Sil og skyll maisen og bønnene i kaldt vann. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 2 minutter på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og stek den til den er gjennomstekt. Tilsett maisen, bønnene og three spice-krydderet de siste 2 minuttene av steketiden, og smak til med salt og pepper.
- 5 **Kremet tomatsuppe, fortsettelse:** Varm opp en kjele til middels høy varme. Tilsett tomatpuréen, ingefærblandingen og 1 ts sukker, og la det surre i omtrent 2 minutter. Tilsett de ovnsbakte grønnsakene, hønsebuljongen og 7 dl vann. Kok opp og kjør det hele sammen med en stavmikser til en jevn suppe. Vend inn crème fraîche, og smak til med salt og pepper.
- 6 **Varme brød:** Varm brødene i ovnen i 3-6 minutter.
- 7 Ha suppen i serveringsskåler, topp med kjøttdeigblandingen og eggene, og server brødene til suppen.

**Tips fra kokken:** Ha maisen, bønnene og kjøttdeigen i hver sine skåler ved servering for en mer barnevennlig rett. Maisen og bønnene kan serveres kalde.