



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Svampesuppe med karry, kylling og hvedekerner

Det skal du bruge

125 g hvedekerner
125 g champignoner
150 g portobello-svampe
1 stk løg
300 g hakket kylling
½ pakke massaman curry paste
2 dl kokosmælk
½ pose porcini/karl johan mix
½ pakke koriander, frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Hvedekerner:** Kog hvedekerner som anvist på posen.
- 2 Grøntsager:** Skær champignon i kvarte og portobello i tern. Pil løg og hak fint.
- 3 Suppe:** Varm lidt olie op til høj varme i en gryde og steg svampene 2-3 min. Tilsæt løg og steg ca. 1 min. Kom kødet på i ét stykke og steg ca. 2 min. på hver side, så det får lidt skorpe. Del det nu fra hinanden med grydeskeen, tilsæt massaman karry (reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt) og rør rundt. Tilføj kokosmælk, porcini mix og 1½ dl vand og lad det koge 4-5 min. Smag til med salt og peber.
- 4 Servering:** Hak koriander groft. Kom suppen i serveringsskåle og drys med koriander. Servér med hvedekerner til.

Allergener

Gluten, Hvede

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.894 kj / 692 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 32,8 g
heraf mættede fedtsyrer 22,0 g

Kulhydrat 57,2 g
heraf sukkerarter 6,6 g

Protein 42,1 g

Salt 4,2 g

Kostfibre 5,7 g