



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Jordkokkesuppe med chilikylling og æbletopping

Det skal du bruge

1 pakke jordkokker
1 stk skalotteløg
1 fed hvidløg
½ pakke timian, frisk
1 pose hvidvin cooking wine
1 pose hønsebouillon
4 dl vand
1 dl creme fraiche
280 g kyllingebryst
½ stk rød chili
¼ stk lime
2 stk brød
½ stk æble

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Vand

Fremgangsmåde

- 1 Jordkokkesuppe:** Skrub jordkokkerne og skær i mindre stykker. Pil skalotteløg og skær i tern. Pil og pres hvidløg. Pluk bladene af timian. Varm lidt olie op til høj varme i en gryde og rist jordkokkerne godt af uden de brænder på. Kom skalotteløg og hvidløg i og lad det sautere et par min. Tilsæt hvidvin, timianblade, bouillon og vand og kog op. Skrue ned til middelvarme og lad suppen koge i 20 min. til jordkokkerne er møre.
- 2 Chilikylling:** Skær kyllingen i 1 cm strimler. Skyl chili og hak groft **TIP:** fjern kerner og frøvægge hvis du ikke vil have det for stærkt. Varm en pande op med lidt olie og steg kylling med chili og lidt limesaft til de er møre 7-8 min. i alt.
- 3 Tilbehør:** Varm brødet på brødristeren. Skyl æble og skær i små tern.
- 4 Servering:** Kom creme fraiche i suppen og blend med en stavblender. Smag til med salt og peber. Servér suppen med kylling, lunt brød og æbletern som toppings, man selv kan fylde på.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Rug, Svovldioxid

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:	3.082 kj / 737 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	18,9 g
heraf mættede fedtsyrer	6,9 g
Kulhydrat	89,7 g
heraf sukkerarter	13,5 g
Protein	51,9 g
Salt	3,7 g
Kostfibre	9,4 g