



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER 📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

4

Kyckling- och rotfruktssoppa med morot, rotselleri och dragon

Kycklingsoppa

Morot 2 st
Rotselleri 200 g
Gul lök 1 st
Vitlök 1 klyfta
Curry ½ tsk
Kycklingbuljong 1 påse
Torkad dragon ½ tsk
Kycklingfilé 300 g
Milda mat 4% 1¼ dl
🏠 Olja ½ msk
🏠 Vatten 3½ dl
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

- 1. Kycklingsoppa:** Skala och tärna morot och rotselleri i små tärningar. Strimla gul lök och finhacka vitlök.
- 2.** Hetta upp neutral olja i en rymlig kastrull och fräs morötter, rotselleri och gul lök ca 5 min. Tillsätt vitlök och curry, fräs ytterligare ca ½ min.
- 3.** Tillsätt vatten, kycklingbuljong och torkad dragon. Låt koka upp.
- 4.** Skär kycklingfilé i mindre bitar, ca 2x2 cm och lägg ner i den kokande soppan. Koka upp och sjud under lock ca 5 min, tills kycklingen är klar och rotfrukterna mjuknat något.
- 5.** Blanda ner Milda mat och majsstärkelse (utblandat i lika delar vatten). Koka upp och smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 6.** Servera kycklingsoppan i djupa skålar.