



Hønsesuppe

4 porsjoner

Ingredienser:

- 500 g hønsekjøtt (f.ex lårfilet av kylling)
- 0,5 stk fennikel
- 100 g sellerirot
- 150 g gulrot
- 100 g pastinak
- 100 g persillerot
- ¼ stk purre
- Bladpersille
- Salt og pepper
- Hønsekraft

Fremgangsmåte:

- Skjær hønsekjøttet i biter. Dekk kjøttet med vann og litt hønsekraft, kok til det er halvferdig.
- Kutt alle grønnsakene i ønsket størrelse. Tilsett alt i gryten.
- Smak til med salt og pepper. Kok til kjøttet er ferdig.
- Server med 1-2 brødsiver med smør

Næringsinnhold per porsjon (uten brød):

243 kcal, 11.8g fett, 13.3g karbohydrater (hvorav 6.8g sukker og 4.6g kostfiber), 23.6g protein, 1g salt.