

Kremet kyllingsuppe



Ingredienser (4 porsjoner):

2 stk kyllingfileter, i små biter

1 ss smør

½ stk purre, grovhakket

1 rød paprika, i små biter

4 gulrøtter, i terninger

2 ts rød currypaste

1 liter hønsebuljong

3 dl lett creme fraiche

1 dl frisk persille (valgfri)

Fremgangsmåte

1. Fres kyllingen raskt i smør, i en gryte på høy varme, i 2-3 minutter
2. Ha purre, paprika og gulrot i gryta, og fres i et par minutter. Tilsett currypaste, og rør i 1 minutt.
3. Hell over kokende hønsebuljong, og la suppa småkoke i 5 minutter, eller til kyllingbitene er gjennomkokt. Rør inn creme fraiche og persille.

Næringsberegning per porsjon:

Energi: 275 kcal. Fett: 12,6 g. Protein: 26,3 g

Karbohydrater: 15,6 g (0,1g sukker), inkludert 15 g kostfiber. Salt: 1,15 g