

Karrisuppe med revet kylling

4 porsjoner



Ingredienser

- 1 stk. gul løk
- 1 stk. grønt eple
- 2 ss margarin
- 2 ss karri
- 4 ss hvetemel
- 1 liter vann
- 2 stk. hønsebuljongterninger
- 2 dl lett matfløte (10%)
- 1 stk. kyllingfilet
- Salt (en klype) og pepper



Bilde fra matprat.no

Slik gjør du

Grovhakk løk. Del eplet i to, fjern kjernehuset og kutt det grovt opp.

Fres løk og eple i en kjele med margarin. Strø på karri og fres videre i ett minutt. Dryss over hvetemel og rør det inn. Spe forsiktig med hønsebuljong, litt etter litt, mens du stadig rører. La suppa koke i ca. 10 minutter før du tilsetter matfløte (matfløten skal ikke koke).

Bruk en stavmikser og kjør det hele til en jevn og glatt suppe.

Stek kyllingfiletene på middels varme i 2 minutter på hver side. Ha salt og pepper og etterstek på lav varme under lokk i 4 minutter. Legg filetene på en tallerken og la dem hvile i noen minutter.

Nytes gjerne med grov focaccia eller grovt brød!

Næringsberegning per porsjon (beregnet uten brød/focaccia som tilbehør)

Energi	234 kcal
Fett	12 g
Hvorav mettet fett	5,6 g
Karbohydrater	14,3 g
Fiber	4 g
Protein	15,3 g
Salt	1,68 g