

Karrysuppe med kylling



HJERTEFORENINGEN



Vidste du...

at når du camperer på en DK-CAMP plads støtter du Hjerteforeningen.

Karrysuppe med kylling

Ingredienser (4 personer)

400 g kyllingefilet
2 tsk raps- eller olivenolie
3 tsk rød karrypasta
2 fed hvidløg
1 chili
salt og peber
3 peberfrugter
3 gulerødder
6 dl grønsags- eller kyllingebouillon
1 dåse kokosmælk light 6 %
3 tsk majsstivelse
1 moden mangofrugt

Tilbehør:

Kogte ris af 2 dl rå ris, 160 g
4 skiver groft hvedebrød, 200 g

Tilberedning

Skær kyllingefileterne i mindre stykker. Opvarm olien i en gryde og tilsæt karrypasta. Brun kyllingekødet sammen med finthakket hvidløg og chili. Krydr med salt og peber. Skær peberfrugt og gulerødder i tern og kom det ned til kødet. Tilsæt bouillon og kokosmælk. Lad suppen simre i 10-15 min. Rør majsstivelse ud i koldt vand og kom det i suppen. Giv suppen et kort opkog og tilsæt mango i tern. Smag suppen til med salt, peber og evt. mere karrypasta. Server suppen med kogte ris og brød.

Energi pr. person:

2700 kJ (650 kcal)
Fordelt på:
protein 20 %
kulhydrat 52 %
fedt 28 % (20 g)

Frugt og grønt pr. person: Ca. 200 g.



HJERTEFORENINGEN

