



Kyllingsuppe med karri og peanøttsmør

MENGDE: 4 PORSJONER TID: 30 MINUTTER ALLERGENER: PEANØTTER, SOYA



Ingredienser

1 ss olivenolje
600 g strimlet kyllingfilet
Salt og pepper
1 rødløk
1 rød paprika
1 purreløk
1 brokkoli
1 ts raspet ingefær
2 ss peanøttsmør uten sukker
3 dl kokosmelk (ikke lett)
6-8 dl vann
0,5 lime, saften
1 ss glutenfri soyasaus
1 ss kyllingfond
1 ss karri
1 ts paprikapulver
4 ss salte peanøtter (til topping)
Tørket persille (valgfritt)

Fremgangsmåte

1. Varm olje i en stekepanne til medium temperatur. Stek strimlet kyllingfilet til kjøttet får stekeskorpe. Krydre med salt og pepper. Legg i en skål.
2. Kutt rødløk og paprika i terninger. Kutt purre i skiver og brokkoli i buketter. Rasp ingefær.
3. Surr rødløk og paprika i en kjele i noen minutter. Tilsett purre og stek videre i et par minutter.
4. Tilsett de resterende ingrediensene, og kyllingbitene, og vann som akkurat dekker grønnsakene. Legg på lokk og kok opp. La putre i rundt 15 minutter. Smak til med salt og pepper, og eventuelt mer lime.
5. Server med hakkede peanøtter og tørket persille etter ønske.

KALORIER : 545KCAL | KARBOHYDRATER : 7,3G | PROTEIN : 35G | FETT : 40G