

Lækker Kylling



Print denne lækre opskrift på fedtfattig suppe ud og prøv at lave den. Den smager skøn...

Ingredienser: (6 pers.)

100 g nudler
1 ½ l hønsebouillon
3 skalotteløg
6 skiver frisk ingefær
2 spsk fishsauce
300 g kogt kylling

Tilbehør:

azuki bønnespire
frisk Legro mynte
frisk grøn chili
lime

Fremgangsmåde:

Placer nudlerne i en stor skål. Hæld kogende vand over, så de er dækket. Lad dem stå, til nudlerne er bløde, ca. 5 min. Hæld vandet fra.

Bland bouillon, skiveskårne skalotteløg, ingefær i skiver samt fishsauce i en stor gryde. Bring suppen i kog, skru ned til lav varme og lad den simre i 10 min. Fjern ingefærskiverne fra suppen og bring den i kog igen. Tilsæt nudler og kogt kylling i tern. Lad det simre, til kyllingekødet er gennemvarmet, ca. 3 min.

Hæld suppen i skåle og lad hver person selv fylde bønnespirer, mynte samt hakket chili i suppen efter ønske. Pres limesaft over suppen.

Energi indhold pr. person: 757 kJ

Energifordeling:

Protein: 29%
Kulhydrat: 44%
Fedt: 27%

- På Fyn og på nettet
Emmys
brugskunst
& livsstil