



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Kycklingsoppa med morot, selleri, dragon och surdegssbröd

Kycklingsoppa

Morot 2 st
Rotselleri 200 g
Gul lök 1 st
Vitlök 1 klyfta
Kycklingfilé 300 g
● Olja ½ msk
Curry ½ förp
Mjöl 3 dl
● Vatten 2½ dl
Kycklingbuljong 1 påse
Torkad dragon ½ förp
Majsstärkelse 1 msk

Surdegspavé

Surdegspavé 2 st

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar,
Vatten

1. Värm ugnen till 180°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. **Förberedelse:** Skala och tärna morötter och rotselleri i små tärningar. Strimla gul lök och finhacka vitlök. Skär kycklingfilé i mindre bitar, ca 2x2 cm.
3. **Surdegspavé:** Tillaga surdegspavé enligt anvisning på förpackningen.
4. **Kycklingsoppa:** Hetta upp neutral olja i en rymlig kastrull och fräs morötter, rotselleri och gul lök ca 5 min. Tillsätt vitlök, curry och lite salt, fräs ytterligare ca ½ min.
5. Tillsätt mjöl, vatten, kycklingbuljong och torkad dragon. Koka upp och sjud ca 5 min. Tillsätt kyckling. Sjud under lock ca 5 min, tills kycklingen är klar och rotfrukterna mjuknat något.
6. Blanda ner majsstärkelse (utblandat i lika delar vatten). Koka upp och smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
7. Lägg upp kycklingsoppa i djupa skålar och servera med surdegspavé.