



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kremet tomatsuppe med tacokrydret kyllingkjøttdeig, mais og bønner, servert med egg og varme brød

Kremet tomatsuppe

2 stk tomater
1 stk rød paprika
2 stk gule løk
1 pakke tomatpuré
1 pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili
1 pakke hønsebuljong
150 g crème fraîche
1 ts sukker ^B
7 dl vann ^B

Egg

2 stk egg

Kylling, mais og bønner

150 g kyllingkjøttdeig
½–1 pakke maiskorn
½–1 pakke svarte bønner
½–1 pakke three spice

Varme brød

2 stk rustikke multibrød

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader over- og undervarme. Kok opp vann i en liten kjele til eggene.
2. **Kremet tomatsuppe:** Skyll og kutt tomatene og paprikaen i grove biter. Skrell og kutt løken i båter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek det hele i ovnen i omtrent 20 minutter, til grønnsakene er møre.
3. **Egg:** Kok eggene i vannet fra punkt 1 i 7–8 minutter. Avkjøl eggene i kaldt vann, skrell dem og del dem i to.
4. **Kylling, mais og bønner:** Sil og skyll maisen og bønnene i kaldt vann. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 2 minutter på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og stek den til den er gjennomstekt. Tilsett maisen, bønnene og three spice-krydderet de siste 2 minuttene av steketiden, og smak til med salt og pepper.
5. **Kremet tomatsuppe, fortsettelse:** Varm opp en kjele til middels høy varme. Tilsett tomatpuréen, ingefærblendingen og 1 ts sukker, og la det surre i omtrent 2 minutter. Tilsett de ovnsbakte grønnsakene, hønsebuljongen og 7 dl vann. Kok opp og kjør det hele sammen med en stavmikser til en jevn suppe. Vend inn crème fraîche, og smak til med salt og pepper.
6. **Varme brød:** Varm brødene i ovnen i 3–6 minutter.
7. Ha suppen i serveringsskåler, topp med kjøttdeigblandingen og eggene, og server brødene til suppen.



TIPS!

Ha maisen, bønnene og kjøttdeigen i hver sine skåler ved servering for en mer barnevennlig rett. Maisen og bønnene kan serveres kalde.