

Karrysuppe med kalkun og røde linser

4 personer

Ingredienser:

60 g røde linser
1000 g karrysuppe med kalkun
3 stilke bladselleri
2 æbler
2 grove madbrød
2 spsk frisk koriander



Tilberedningstid: ca. 20 min.

1. Kog linserne 10 min. i letsaltet vand.
2. Kog suppen i en gryde sammen med snittet bladselleri og æble skåret i små tern.
3. Tilsæt linser og varm suppen godt igennem.
4. Lun evt. brødet på brødristeren. Drys suppen med hakket koriander og server med brød til.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2092KJ (499 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	314	75	15
Kulhydrat	1276	304	61
Fedt	502	120	24

Ernæringsmæssig information

Hovedingredienserne i karrysuppen er: Kalkunbrystkød, wokgrøntsager, vegetabilsk fedtstof, skummetmælkspulver, majsstivelse, karry, sukker, salt og pulveriseret løg.