

Hurtig minestrone

med kylling og kikærter

4 personer

Ingredienser:

600 g kyllingeinderfilet
 2 spsk olie
 1 stort løg
 3 fed hvidløg
 3 gulerødder (ca. 300 g)
 1 bagekartoffel
 1 dåse kikærter
 2 dåser flåede hakkede tomater
 1,2 l vand
 4 hønsebouillon terninger
 2 knsp chilipulver (½ ml)
 salt og friskkværnet peber
 75 g spinatblade

Drys: reven parmesanost

Tilbehør: groft brød



Tilberedningstid ca. 40 minutter

1. Rengør og skær grøntsagerne. Hvidløg og løg hakkes fint, gulerødder og bagekartoffel skæres i små tern. Kikærterne skylles og drænes.
2. Dup kødet tørt med køkkenrulle og skær det i tern på 1½x1½ cm. Varm olien i en stor tykbundet gryde og tilsæt kyllingestykkerne, grøntsagerne og kikærterne og svits det til kyllingekødet bliver hvidt på overfladen. Drys med salt og peber.
3. Tilsæt tomater, vand, bouillonterninger og chilipulver. Reducer mængden af chili, hvis du ikke ønsker retten stærk. Bring suppen i kog og lad den simre under låg i 15-20 min. eller til grøntsagerne er møre.
4. Tænd ovnen og lun brødene 3-4 min. ved 220 grader.
5. Skyl spinaten og rør den i suppen lige før serveringen. Anret portionsvis og drys med reven parmesanost. Spis brødet til.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 1832KJ (436 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	487	116	27
Kulhydrat	930	221	51
Fedt	415	99	23