

Thai inspirert kyllingsuppe

En god, varm og næringsrik suppe er aldri feil. Denne suppen er inspirert av østen med smaker som chili, lime, ingefær og koriander. Rik på smak og næring, perfekt på en kjølig høstdag.

Du trenger (4 porsjoner):

- 3-4 kyllingfileter
- 1 boks kokosmelk
- 1 boks hermetiske tomater
- 2 vårløk finkuttet
- 2 gulrot i skiver eller strimler
- 8 sukkererter i skiver
- 1/2 brokoli. Skjæres i biter
- 2 fedd hvitløk
- 2 ss red curry paste
- Saften av 1 lime
- 1 neve finhakket koriander
- 1 ss revet ingefær
- 1 ss glf soyasaus
- 1 ss fiskesaus
- Finhakket chili etter smak
- 5 dl kraft fra kylling. Du kan også bruke en buljongterning.

Fres hvitløk, kylling og chili i en tykkbunnet gryte. Bland inn currypaste, soya og fiskesaus og la det surre et minutt. Tilsett 1 boks tomater å la det koke litt før du tilsetter kokosmelk, og kraft. Tilsett så resten av ingrediensene, skru ned varmen å la suppen småkoke på middels varme i 20 – 30 minutter.





Lykke til!

Pappa'n til Sevastianos

#pappautengluten #kapersoliven #glutenfri #suppe #aktiv #matglad #pappa
#utengluten #cøliaki #cøliakiforeningen #marathon #running #daddy
#theglutenfreedad #cooking #homemade #glutenfree #food #celiac #foodblogger