

Asiatisk kylling med gulrot og eggesuppe

total tid **30 min.** 10 min. tilberedningstid 20 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):

1.800 kJ / 430 kcal

Fett: **14 g** Protein: **28 g**

Karbohydrater: **42 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

1 ss	vegetabilsk olje
0,5	løk
0,5	rød chilipepper, finhakket
1	fedd hvitløk, finhakket
0,5 ts	raspet ingefær
1	gulrot
1	rød paprika
150 g	kyllingfilet
1,5 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
600 dl	kyllingkraft eller vann
1	egg
2,5 ss	hvetemel

TILBEREDNING

Steg 1

1 ss vegetabilsk olje - **0,5** løk - **0,5** rød chilipepper, finhakket - **1** fedd hvitløk, finhakket - **0,5 ts** raspet ingefær - **150 g** kyllingfilet - **1 ss** Kikkoman

Naturlig Brygget Soyasaus

Hakk løken. Sauter hakket løk, chili, hvitløk og ingefær i vegetabilsk olje. Tilsett oppskåret kyllingfilet og Kikkoman Soyasaus. Stek i 2 minutter under konstant omrøring.

Steg 2

1 gulrot - **1** rød paprika - **600 dl** kyllingkraft eller vann

Tilsett hakket gulrot og rød paprika. Sauter i ytterligere 1 minutt, hell deretter i varm kraft eller vann. La det småkoke på lav varme i 15 minutter.

Steg 3

1 egg - **2,5 ss** hvetemel - **0,5 ss** Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus

Pisk sammen egg, mel og Kikkoman Soyasaus i en liten bolle. Hell blandingen langsomt oppi den småkokende suppen i en tynn stråle mens du rører om. Gi suppen et oppkok og server.