Endiivi-kanakeitto

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 15 minuuttia**  **Kypsyminen: 30 minuuttia**  **4 annosta** | |
| 4 dl | Kanalientä |
| 4 dl | Vettä |
| 250 g | Luutonta ja nahatonta broilerin rintafileetä |
| 2 | Porkkanaa paloiteltuna |
| 2 | Lehtisellerin vartta paloiteltuna |
| 1 | Sipuli |
| 2 rkl | Persiljasilppua |
|  | Vastajauhettua mustapippuria |
| 250 g | Kähäräendiiviä, mangoldia tai pinaattia suikaleina |
| 1 | Iso kypsä tomaatti kuorittuna ja paloiteltuna, Ilman siemenet |
|  | **(Hieman suolaa)** |
| 1. Kaada kattilaan kanaliemi ja kaksi lasillista vettä. Kuumenna kiehuvaksi. Lisää broilerinliha, porkkanat, lehtisellerin varret, sipuli, persilja ja mustapippuri. Peitä kattila kannella ja anna kiehua kohtalaisella lämmöllä, kunnes lintu on kypsää **(noin 20 minuuttia)** 2. Poista broilerinfileet liemestä. Lisää kattilaan endiivi ja tomaatti ja keitä 5-10 minuuttia ilman kantta. 3. Leikkaa broilerinliha pieniksi paloiksi. Pane palat keittoon ja kuumenna. Tarkista maku ja mausta tarvittaessa kevyesti suolalla. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 112 |
| Rasvaa yhteensä | 2 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g |
| Kolesterolia | 42 mg |
| Proteiineja | 18 g |
| Hiilihydraatteja | 8 g |
| Natriumia | 150 mg |
| Kuituja | 3 g |
| Sokeria lisätty | 0 |



Figure Kähäräendiivi



Figure mangoldi