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