Minttu-kanakeitto

Maukas kanakeitto syntyy kypsästä broilerista tai kanasta. Kanakeitto on maustettu tuoreella mintulla, sitruunankuorella ja sitruunalla.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 10 minuutiksi****Kypsyminen: 15 minuuttia** **4 annosta**  |
| 1 rkl  | Margariinia |
| 2 rkl  | Vehnäjauhoja |
| 1 litra  | Kanalientä |
| 1 tl  | Raastettua sitruunankuorta |
| 2 rkl  | Sitruunanmehua |
| 120 -130 g  |  Kypsää rasvatonta kanan- tai broilerinlihaa paloiteltuna |
| 2 rkl  | Silputtua tuoretta minttua  |
|  | **(hieman suolaa)**  |
| 1. Sulata margariini kattilassa. Lisää jauhot ja kypsennä 4 minuuttia koko ajan sekoittaen. Kaada edelleen sekoittaen kanaliemi, raastettu sitruunankuori ja sitruunamehu kattilaan. Kuumenna kiehuvaksi.
2. Anna kiehua hiljalleen 5 minuuttia silloin tällöin sekoittaen. Lisää kananpalat ja kuumenna. Lisää minttusilppu, tarkista maku ja tarjoa.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 100 |
| Rasvaa yhteensä | 4 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g  |
| Kolesterolia | 28 mg  |
| Proteiineja | 10 g  |
| Hiilihydraatteja | 6 g |
| Natriumia | 42 mg  |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty |  0  |