Kana-kesäkurpitsakeitto

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 15 minuuttia****Kypsyminen: 20 minuuttia****4 annosta**  |
| 1 rkl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 4 rkl  | Vettä  |
| 1  | Valkosipulin kynsi pilkottuna  |
| 1  | Iso sipuli pilkotuttuna  |
| 1  | Lehtisellerin varsi pilkottuna  |
| 250 g  | Kesäkurpitsaa tikuiksi suikaloituna |
| 2 rkl  | Vehnäjauhoja |
| 450 g |  Säilyketomaatteja tai kuorittuja sosetomaatteja silputtuna |
| 2 dl  | Kanalientä |
| Muutama tippa  | Tabaskoa |
| 150 g  | Keitettyä kanaa tai kalkkunaa paloiteltuna  |
| ½ tl  | Sitruunamehua |
|  | **(hieman suolaa)** |
| 1. Kuumenna paksupohjaisessa kattilassa öljy ja vesi. Lisää valkosipuli, sipuli, paprika, lehtisellerin varsi ja kesäkurpitsa. Anna vihannesten kypsyä, sekoita silloin tällöin.
2. Kun vesi on haihtunut, ripottele jauhot vihannesten päälle ja kypsennä 3 minuuttia. Lisää tomaatit, kanaliemi ja tabasko. Sekoita edelleen, kuumenna ja anna kiehua 10 minuuttia, kunnes keitto alkaa saeta. Lisää joukkoon kananpalat ja säädä levyn lämpö pieneksi. Kun kananpalat ovat lämmenneet **( noin 4 minuuttia),** lisää sitruunamehu, tarkista maku ja tarjoa patongin kanssa.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 180 |
| Rasvaa yhteensä | 8 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 2 g  |
| Kolesterolia | 43 mg  |
| Proteiineja | 13 g  |
| Hiilihydraatteja | 14 g |
| Natriumia | 78 mg  |
| Kuituja | 3 g |
| Sokeria lisätty |  0  |