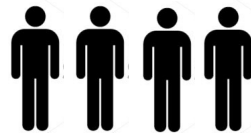


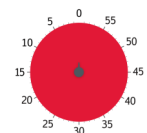
Kjúklingasúpa með eplum og engifer



Meðal erfitt




Fyrir fjóra (4)



60 mínútur

Innkaupalisti

Smjör 

1 laukur 

2 hvítlauksrif 

1/2 Rautt chilli 

Engifer 

3 gulrætur 

2 græn epli 


Karry 


700 ml. Kjúklingasoð 

1 dós af kókosmjólk 

1 dós hakkaðir tómatar 

1 pakki af úrbeinuð kjúklingalæri 

500 ml rjómi 

Hvítur pipar 

Salt 

Kóríander ferskur 

Áhöld sem þú átt að nota



Skálar



Matskeið



Panna



Pottur



Rifjárn





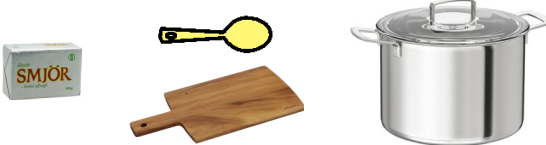


Bretti og hnífur
















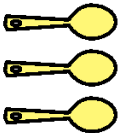

Desilítramál

1	1 stk		Skerið einn lauk smátt og setjið í skál.
2	2 stk		Skerið tvö hvítlauksrif smátt og setjið í skál.
3	1/2 stk		Skerið hálfan rauðan chilli smátt og setjið í skál.
4	1 msk		Hreinsið engifer og notið rifjárn og rífið niður eina matskeið.
5	3 stk		Rífið niður þrjár gulrætur og setjið í skál.






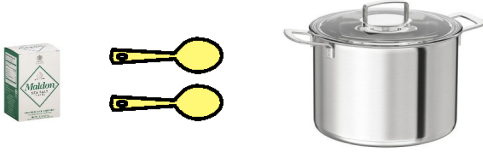
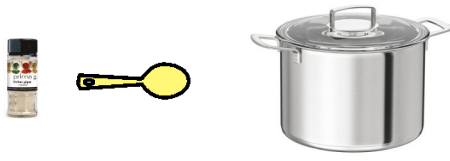
6	2 stk		Flysið tvö græn epli og rífið niður og setjið í skál.
7	1 bakki		Skerið einn pakka af úrbeinuðum kjúklíngalærum og setjið í skál.
8	1 msk		Setjið eina matskeið af smjóri í pottinn.
9			Hellið lauknum úr skálinni í pottinn og steikið hann þangað til hann er mjúkur.
10			Hellið chilli í pottinn og steikið.



11				Bætið hvítlauknum við og steikið.	
12				Bætið einni matskeið af engiferi og steikið.	
13				Bætið gulrótunum við og steikið.	
14				Bætið eplunum við og steikið.	
15	3 msk				Setjið þrjár matskeiðar af karrý í pottinn.



16			Steikið hráefnin í 2 mínútur.
17			Bætið 700 millilítrum af kjúklingasoði í pottinn.
18	1 dós		Hellið einni dós af hökkuðum tómötum í pottinn.
19			Sjóðið súpuna í 10 til 15 mínútur.
20			Steikið kjúklinginn á pönnu og lokið honum.

21			Hellið kjúklingnum ofan í pottinn.
22	1 peli		Hellið 500 millilítrum af rjóma ofan í pottinn.
23	1 dós		Hellið einni dós af kókosmjólk ofan í pottinn.
24	2 msk		Bætið tveimur matskeiðum af salti í pottinn.
25	1 msk		Bætið einni matskeið af hvítum pipar í pottinn.



26		<p>Leyfið suðunni að koma upp og látið súpuna malla í 15 mínútur.</p>
----	--	---

Val:

27		<p>Skerið ferskan kóríander niður. Setjið í skál.</p>
----	---	---

28		<p>Þegar súpan er tilbúin setjið þá kóríander út í pottinn.</p>
----	--	---