

6/11-12

Urban & Jesper

Jesper

### **Matmorsan ordinerar kycklingsoppa**

I dessa förkylningstider ordinerar jag helt enkelt en klassisk kycklingsoppa. Den värmer inte bara magen, utan även själen blir som bomull. Denna kycklingsoppa är som bomull i både mage och själ i förkylningstider!

Här kommer recept på en rejäl soppkastrull (minst tre liter):

#### **Till kycklingkoket:**

- 1 hel kyckling
- 1 msk salt
- 1 morot
- 1 gul lök
- 10-15 svartpepparkorn
- 2 lagerblad

#### **Till soppan:**

- 2 morötter (ca 2 dl fint tärnad)
- 1 palsternacka (ca 1 dl fint tärnad)
- en bit rotcelleri (ca 1 dl fint tärnad)
- 2 vitlöksklyftor
- 1 liten eller en halv normalstor purjo
- ca 2 liter kycklingbuljong (på fond eller träning)
- 125 g soppnudlar
- (ev 2 dl frysta ärter på slutet)
- Persilja

#### **Koka först kycklingen:**

Dela kycklingen i 4-8 bitar och lägg i en kastrull. Täck men vatten och låt koka upp. Skumma och sätt till löken och moroten, grovt delade, samt salt och lagerblad och pepparkorn. Koka ca en timme, tills benen lossnar lätt från köttet. Om du har tryckkokare lägger du allt i den och kokar under tryck i ca 10 minuter.

Ta upp kycklingen ur buljongen, låt den ryka av lite och ta sedan bort alla ben. Dela köttet i mindre bitar.

Sila buljongen och släng kokgrönsakerna. Om du är rädd för fett kan du kyla buljongen och ta bort fettkakan innan du gör nästa steg. Jag brukar inte göra det.

Skala och skär rotsakerna i fina tärningar. Strimla purjon. Fräs först rotgrönsakerna ca 3 minuter i olja och sätt sedan till purjo och tunt skivad vitlök. Fräs någon minut och häll sedan på buljongen från kycklingkoket. Fyll på med buljong från tärning eller fond så att det blir ca 2 liter. Låt koka 10 minuter. Sätt till soppnudlarna och koka dem enligt anvisning. Sätt eventuellt till ärterna.

Lägg i kycklingköttet och späd med ytterligare buljong till önskad konsistens.

Klipp massor av persilja över soppan och servera den rykande het. Ibland låter jag stjälkarna från persiljan koka med i soppan för smaken.