

Spicy suppe

15-1-2020
KFUM

3 løg
2 stor knold frisk ingefær
4 fed hvidløg hakket
2 stk snack peber
2 dåser kokosmælk
1 dåse hakkede tomater
2 tsk. spidskommen
3 tsk. paprika
1 tsk. gurkemeje
1/2 tsk. chili
Lidt salt
Grøntsagsbouillon
Saft af 1 citron
Et bundt frisk persille

Hak løg og steg dem i olie.

Kom ingefær (hakket) og hvidløg(presset) i og steg et minuts tid.

Tilsæt kokosmælk og tomat og snack peber i tern

Smag til med krydderierne og kom citronsaft i.

Lad det hele småkoge i 15 min..

Lige inden servering kommes hakket persille i og der server med lidt persille på toppen

Havregrynspandekager

240 g havregryn
100 g hvedemel
6 3/4 dl skummet
5 æg
1 tsk salt
6 spsk fintsnittet porretop
3 spsk olivenolie ca

Kylling med grønsagsfrikassé

3 dl hønsebouillon
400 g kyllingefilet
5 porrer
750 g cherrytomater
1 1/2 dåse kikærter
3 fed hvidløg
1/2 tsk cayennepeber
1 stort bundt basilikum
salt og peber

Tilbehør

1 icebergsalat

Havregrynspandekager

Blend 2/3 af havregrynene og hvedemel, mælk, æg og salt til en ensartet dej. Hak porretoppen fint, og bland den i dejen sammen med den sidste tredjedel af havregrynene. Lad dejen hvile i ca. 15 minutter. Dryp lidt olie på en pande, og steg 10 pandekager af dejen. Hold pandekagerne lune.

Kylling med grønsagsfrikassé

Kog hønsebouillon op i en gryde. Kog kyllingekødet i 10 minutter i bouillon under låg. Skær porrerne i skiver og tomaterne i halve. Lad kikærterne dryppe af i en sigte. Hak hvidløgene fint. Tag kødet op af bouillon, og lad det køle af. Kog bouillon ind til 1/3, og tilsæt porrer. Kog dem i 4 minutter, og tilsæt tomater, kikærter, hvidløg og cayennepeber. Kog det hele i endnu 5 minutter. Pluk kyllingen i små stykker, og kom dem i saucen sammen med basilikumblade, og kog den godt igennem. Smag frikasséen til med salt og peber.

Servér de fyldte pandekagerne med fint skåret salat.

Grønt pr. person 442 g

Blåbærmuffins

12 stk

150 g kartofler
150 g marcipan
1 vaniljestang
2 æg
50 g kartoffelmel
60 g hvedemel
150 g flormelis
1 knivspids salt
1 tsk bagepulver
4 tsk olie
200 g blåbær

Skræl kartoflerne, skær dem i mindre stykker, og kog dem møre i usaltet vand. Hæld vandet fra, og mos kartoflerne. Riv marcipanen groft. Skrab kornene ud af vaniljestangen. Del æggene i blommer og hvider. Bland kartoffelmel, hvedemel, flormelis, salt og bagepulver sammen. Ælt kartoffelmos, marcipan, vaniljekorn og olie godt sammen. Rør æggeblommerne i dejen, og rør derefter melblandingen i. Pisk æggehviderne stive, og vend dem forsigtigt i dejen.

Kom dejen i 12 muffinforme. Tryk 3-4 blåbær ned i hver portion dej.

Bag kagerne ca. 20 minutter ved 180 grader, til de er gennembagte og gyldenbrune på toppen.