

# Kyckling- och nudelsoppa (Coop Hälsokasse)

🕒 20 min

## Energifördelning

**302**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	31	10
Kolhydrater	126	42
Protein	146	48

4

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
500 g	Kycklingfilé	131 kcal
200 g	Vitkål	13 kcal
2 st	Morot	20 kcal
0.5 knippe	Salladslök, strimlad	5 kcal
10 g	Röd chili	-
150 g	Socketärter	19 kcal
1 klyfta	Vitlök	1 kcal
1.5 l	Vatten	-
3 st	Kycklingbuljongtärning	20 kcal
1 msk	Fisksås (Blue Dragon)	5 kcal
50 g	Nudlar	45 kcal
2 dl	Koriander, hackad	-
1 st	Lime	9 kcal
300 g	Morot, i stavar	34 kcal

## Instruktioner

1. Skär kycklingen i bitar. Hacka och strimla alla grönsaker. Koka upp vatten och buljong i en stor kastrull.
2. Lägg ner kycklingbitarna i buljongen och låt koka ca 4 min. Tillsätt fisksåsen och skeda bort det skum som bildas av proteinet i kycklingen.
3. Lägg ner grönsaker och nudlarna i soppan. Vänd runt ordentligt. Servera så fort nudlarna blivit mjuka. Toppa med färsk koriander och pressa i limesaft.
4. Servera soppan med morötter i stavar.