

Kycklingsoppa

Antal personer: 4

Ingredienser

1 hel kyckling
250 g persiljerötter
250 g (2-3 st) morötter
2 lök
2 purjolök
1 hel vitlök
20 g timjan
20 g persilja

Tips från kocken: Kom ihåg att ta bort eventuell jord från purjolöken innan och skrubba skalet på morötterna och persiljerötterna.

1. Lägg kycklingen i en kastrull, tillsätt vatten tills den precis täcks och låt koka upp. Sänk värmen när vattnet har börjat koka och förbered grönsakerna under tiden.
2. Halvera vitlöken på bredden, skala den och dela sedan i kvartar. Skär av den grova gröna delen från purjolöken och skölj av eventuell jord.
3. Lägg den gröna delen från purjolöken, lök, vitlök och timjan i kastrullen med kycklingen.
4. Skrubba morötter och persiljerötter och skala sedan dem och lägg skalet i kastrullen. Skär rotfrukterna och resten av purjolöken i bitar och lägg åt sidan.
5. Skölj och hacka persiljan och lägg åt sidan. De grövre stjälkarna från persiljan kan du lägga i soppan. Låt nu soppan puttra på svag värme i 1–1½ timme.
6. Ta upp kycklingen ur soppan när den är mör. Om köttet släpper lätt från benet, är den mör. Lägg kycklingen i en långpanna så att den kan svalna lite.

7. Sila soppan, häll tillbaka den i kastrullen och ta bort skummet som bildas på toppen.
(Fortsätt på nästa sida om du vill göra kycklingfrikassé)
8. Smaka försiktigt av soppan med salt, låt det eventuellt koka in för en kraftigare smak.
9. Plocka av köttet från kycklingen och dela det i mindre bitar. Om det finns mycket kycklingkött så spara eventuellt lite till en annan maträtt.
10. Lägg tillbaka kycklingköttet i soppan tillsammans med de råa grönsakerna. Värm upp soppan, krydda efter smak och servera när morötter, purjolök och persiljerötter har mjuknat. Servera i soppskålar med lite persilja på toppen.

Kycklingfrikassé

Ingredienser

Se tidigare sida

+

2,5 dl vispgrädde

Smör

Mjöl

1. Koka upp soppan igen efter att du har silat den. Soppan ska vara tjock i konsistensen eftersom den ska användas som sås – det måste finnas mellan $\frac{1}{2}$ –1 liter kvar.
2. Förbered en redning i en annan kastrull genom att steka 3–4 msk mjöl i 3–4 msk smör. Redningen får inte bli för mörk.
3. Håll vispgrädden i soppan och tillsätt sedan en matsked av redningen i taget under omrörning.
4. Koka upp soppan under omrörning och lått den puttra i ca 1 minut innan du tillsätter mer redning. Tillsätt redning tills du är nöjd med konsistensen.
5. Smaka av såsen med salt och peppar.
6. Lägg i kycklingköttet och de råa grönsakerna i såsen och låt det puttra tills grönsakerna är mjuka.

Servering: Servera med kokt potatis eller potatismos.