Hønsekødssuppe med rodfrugter, porrer og melboller

1 kylling á 1300 g

2,5 liter vand

1 dl timian

10 sorte peberkorn

3 laurbærblade

Porretoppe

Fyld:

300 g kylling, kogt

200 g gulerødder i tern

200 g pastinakker i tern

200 g porrer i skiver

200 g melboller

Skyl kyllingen i koldt vand. Kom kyllingen i koldt vand i en gryde sammen med timian, peberkorn, laurbærblade og porretoppe. Lad vandet koge langsomt op, og skum vandet af for urenheder undervejs. Lad kyllingen småsimre i 1 - 1,5 time.

Tag kyllingen op på en tallerken. Kog suppen yderligere 45 min.- 1 time indtil der er 1,5 liter tilbage. Sigt suppen for krydderier og urter. Pluk kyllingen i mundrette stykker. (Gem cirka halvdelen til dag 2).

Kom urterne i suppen og lad dem blive møre. Tilføj kyllingekød og melboller.

Server gerne suppen med sprøde flutes.

Energi pr. person: 1279 Kj/ 305 kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:
Protein: 3,9 g.
Kulhydrat: 2,8 g.

Fedt: 1,8 g.