



Thaisuppe – 4 personer

Thaisuppe

Grundsuppe:

1 liter vand
2 bouillonterninger (høns eller grøntsag)
1 fed hvidløg
1 ingefær på ca. 1 tommeltots størrelse
1 rød chili
3 kefir limebade el. skallen fra 1 lime
1 stilk citrongræs
2 tsk. rød karrypaste
1 løg i skiver
1 spsk. olie

Fyld:

2 små kyllingebryster
4 forårsløg
½ rød peberfrugt
2 gulerødder
½ pose spinatblade
1 firkant nudler
Saft af ½ lime

1. I en stor gryde kommes olie, karrypasta, ingefær i skiver, chili i skiver, citrongræs, løg og hvidløg. Svits blandingen 3 min og hæld bouillon på. Kog 20 min og tilsæt kokosmælk og sigt suppen over i en ren gryde.
2. Bring suppen i kog og tilsæt kyllingebryst i små tern og kog op tilsæt grøntsager og nudler og kog op 3 - 4 min.
3. Smag til med limesaft og salt.



Wok m. nudler, grøntsager og kylling

2 – 3 kyllingebryster
2 fed hvidløg
½ spidskål eller 1 broccoli
½ rød peberfrugt
3 forårsløg
1 bk. Sukkerærter (150 gr)
1 bk. bønnespire (kan undlades)
½ pose spinatblade
1 pk. nudler ca. 250/300 gr
2 spsk. olie

Sauce:

3 spsk. østerssauce
3 spsk. soyasauce
1 spsk. sesamolje (valgfri) el rapsolie
1 spsk. fint hakket ingefær
Evt. lidt citron eller limesaft til sidst

Pynt: Peanuts eller cashewnødder

1. Ingredienser til saucen røres sammen og stilles til side
2. Kyllingebryst flækkes og skæres i tynde strimler
3. Grøntsager ordnes: sukkerærter og bønnespirer skylles. Snit peberfrugt og spidskål i strimler. Forårsløg i skrå skiver og hvidløg hakkes
4. 2 liter vand koges op, læg nudlerne i og lad dem trække møre 8 - 10 min. Løsn dem med 2 gafler. Hæld vandet fra og hæld derefter koldt vand over.
5. En stor pande, wok eller stegegyrde varmes godt op. Hæld olie i og rist kyllingen. Tilsæt hvidløg og svits 5 min. Tag kyllingen op på en tallerken.
6. Tilsæt evt. lidt olie og rist spidskål, peberfrugt og forårsløg 1-2 min. Tilst derefter sukkerærter, bønnespirer, kylling og nudler.
7. Tilsæt saucen, vend rundt og varm igennem. Smag evt. til med et skvæt citron/lime.
8. Drys m. peanuts eller cashewnødder.