Thailandsk kyllingsuppe med nudler og revet kylling



Ingredienser

Revet kylling (Shredded chicken):
♥ 600 g kyllingfilet
♥ 8 dl vann
♥ 1 laurbærblad
♥ 1 ts flaksalt
♥ 1 ts hele pepperkorn

Kyllingsuppe:
♥ 1 rødløk
♥ 4 fedd hvitløk
♥ 1 ts ferskrevet ingefær
♥ 3 ss olje (med nøytral smak)
♥ 1 gulrot
♥ 1 rød paprika
♥ 1 gul paprika
♥ 1 grønn paprika
♥ 200 g aspargesbønner
♥ 200 g sukkererter
♥ 5 dl kyllingkraft (se tips)
♥ 5 dl kokosmelk
♥ 2 ss red curry paste (etter smak)
♥ 1 ss thai soyasaus
♥ 1 ts fiskesaus (fish sauce)
♥ 4 stilker sitrongress
♥ 1 liten bunt fersk thai basilikum
♥ kvernet salt og pepper

Topping og tilbehør:
♥ 200 g eggnudler (se tips)
♥ 1 bunt frisk koriander
♥ 2 vårløk
♥ 1 dl cashewnøtter (gjerne saltede)
♥ chiliflak

Fremgangsmåte

Start med å tilberede kyllingen (se tips):
Ha kyllingfiletene i en gryte. Hell i vann og tilsett laurbærblad, flaksalt og pepperkorn. Sett på lokk og gi vannet et oppkok. Senk varmen på platen og la kyllingfiletene småkoke under lokk i ca. 1 time.

Ta de kokte kyllingfiletene ut av kjelen og over i en bolle. Sil vannet i kjelen og spar det til senere.

Finn frem en håndmikser og visp kyllingfiletene så de blir fint revet opp i strimler. Bruk lav hastighet på håndmikseren. Dette tar bare noen få sekunder! □□

Hvis du ikke har håndmikser, kan du rive opp kyllingfiletene i strimler ved hjelp av to gafler, men det tar litt lengre tid. □□

Kyllingsuppen:
Finn frem ingrediensene. Hakk rødløk og hvitløk og ha i en gryte. Skrell ingefær og riv den over kjelen. Jeg bruker ca. 1 ts revet ingefær, men du kan gjerne tilsette litt mer. Ha olje i gryten og stek løk, hvitløk og ingefær på middels varme i noen minutter, til løken er myk og blank.

Skrell gulroten og kutt den opp i små terninger. Skjær rød, gul og grønn paprika i strimler. Renskjær endene på aspargesbønner og sukkererter og skjær dem over på midten. Ha de kuttede grønnsakene i gryten.

Tilsett det silte vannet som kyllingfiletene har kokt i, i tillegg til mer kyllingkraft og den revne kyllingen.

Ha så i kokosmelk, rød currypaste, thai soyasaus og fiskesaus.

Skjær av de tørre endene på sitrongress-stilkene, og bank lett på den tykke enden på stilkene (bruk en kjøtthammer, kjevle eller press på dem med en kniv) slik at de

knuses lett (se tips). Tilsett også hakket thai basilikum.

La kyllingsuppen småkoke under lokk i ca. 30 minutter.

Fjern sitrongress-stilkene. Smak til suppen med kvernet salt og pepper og tilsett eventuelt litt ekstra rød currypaste dersom du ønsker sterkere smak på suppen.

Servering:
Kok eggnudler i saltet vann etter anvisning på pakken.

Ha frisk koriander, finsnittet vårløk og cashewnøtter i skåler.

Ved servering legges først en porsjon eggnudler i suppeskålen. Øs så over den varme kyllingsuppen.

Dryss over frisk koriander, vårløk, cashewnøtter og litt chiliflak.

Tips

♥ Revet kylling gjør at kyllingsuppen blir fyldigere i konsistensen sammenlignet med om du steker kyllingfiletene i biter og har i suppen. Det er imidlertid ikke noe i veien for å lage denne kyllingsuppen med stekte kyllingbiter, dersom du foretrekker det. I så fall skjærer du kyllingfiletene i små biter og steker dem i en stekepanne med litt olje, før du starter på suppen. Siden du da ikke får kyllingkraft fra koking av kyllingfiletene, kan du justere tykkelsen på suppen med ca. 3 - 5 dl vann i tillegg til 5 dl kyllingkraft.

♥ Jeg brukte her 5 dl ferdigkjøpt kyllingkraft i tillegg til kokevannet fra kokingen av kyllingfiletene. Du kan i stedet bruke kyllingfond eller -buljong (2 stk/terninger) som du løser opp i 5 dl varmt vann.

♥ Red curry paste er en essensiell ingrediens i denne kyllingsuppen. Mengden får du tilpasse etter smak og hvor sterk du liker at suppen skal være.

♥ Thai soyasaus er litt lysere og har en noe mildere smak enn vanlig soyasaus, men det går også fint å bruke vanlig soyasaus også.

♥ Fiskesaus (fish sauce) lukter ikke noe særlig, men er vanlig å bruke i thailandsk mat og en liten skje i gryten gir en spennende umami-smak.

♥ Bruk helfet kokosmelk til denne suppen for best smak og konsistens.

♥ Merk at sitrongress bare skal brukes for å sette smak på suppen, og at stilkene skal fjernes før servering. Bankingen på den tykke enden av stilkene før du har dem i suppen, gjør at smaken frigis fra stilkene.

♥ Merk også at det skal være thai basilikum i denne suppen, som smaker annerledes enn vanlig basilikum.

♥ For å ikke få overkokte eggnudler, lønner det seg å koke eggnudlene for seg i stedet for legge dem direkte i kyllingsuppen. Kokte eggnudler kleber seg litt sammen ved avkjøling, men de løsner fra hverandre igjen når de blandes med den varme kyllingsuppen. Hvis du vil, kan du bytte ut eggnudler med kokt jasminris.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/thailandsk-kyllingsuppe-med-nudler-og-revet-kylling