Marry Me Chicken Soup (Kyllingsuppe med pasta)



Ingredienser

♥ 1 ss olivenolje (+ olje fra de soltørkede tomatene)
♥ 1 løk
♥ 3 fedd hvitløk
♥ 1 ts tørket oregano
♥ 2 ss tomatpuré
♥ 1 liter kyllingkraft eller utblandet kyllingfond (se tips)
♥ 5 dl vann
♥ 2 store kyllingfilet
♥ 150 g små pasta (f eks lumachine, se tips)
♥ 200 g kremost
♥ 1 dl kremfløte
♥ 100 g soltørkede tomater i olje (avrent vekt)
♥ 200 g spinat
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ ferskrevet parmesan

Fremgangsmåte

Ha olivenolje og litt (3–4 ss) av oljen fra glasset med soltørkede tomater i en stor kjele. Kutt opp løk og hvitløksfedd og ha i kjelen. Tilsett tørket oregano og tomatpuré. La dette steke sammen i et par minutter på middels varme til løken er blank og myk.

Tilsett kyllingkraft og vann. Legg kyllingfiletene i kjelen og gi det hele et oppkok. Senk så varmen på platen og sett lokk på kjelen. La kyllingen småputre i ca. 20 minutter (se tips).

Ta kyllingfiletene ut av kjelen. Riv opp kyllingkjøttet med to gafler (eller bruk håndmikser, se tips).

Ha kyllingkjøttet tilbake i kjelen sammen med pasta. La suppen småkoke i ca. 8 minutter, eller til pastaen er al dente.

Tilsett kremost og fløte. Rør til kremosten løser seg opp.

Ha biter av soltørkede tomater og spinatbladene i suppen. Det ser ut som mye spinat, men du vil se at spinatbladene raskt klapper sammen i volum. Smak til med kvernet salt og pepper til slutt.

Varm opp suppen rett før du har den i suppeskåler.

Server med et dryss ferskrevet parmesan.

Tips

♥ Jeg liker å bruke kyllingfond (4 pk fond du chef, kylling à 28 gram til 1 liter vann), men det går fint å bruke ferdigkjøpt kyllingkraft eller buljong.

♥ Jeg bruker soltørkede tomater som ligger i olje fordi det gjør at de soltørkede tomatene er bløte og saftige. Det er veldig god smak på oljen, så jeg bruker noe av den til stekingen av løk og hvitløk.

♥ Det er viktig at du ikke lar suppen fosskoke når du koker kyllingfiletene for det vil gjøre at kyllingkjøttet blir tørt. Suppen skal bare småkoke til kyllingen er gjennomkokt, så får du saftig kylling!

♥ En superrask måte å rive kyllingfiletene er faktisk å ha dem i en bolle og så bruke elektrisk håndmikser på dem i et par sekunder. Ellers går det også raskt med to gafler, som jeg har brukt her.

♥ Alle typer små pasta kan bruke til denne kyllingsuppen. Jeg brukte her *lumachine*, som er pasta formet som små sneglehus. Det går like fint å bruke pastaskruer, makaroni, pastasløyfer osv.

♥ Bruk helst ferskrevet parmesan.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/marry-me-chicken-soup-kyllingsuppe-med-pasta