

KREMA BLOMKÅLSUPPE MED KYLLING

Til 2 -

½ blomkål

2 feddfrie kvitløk (el 3-4 fedd)

2-3 sjalottløk

1 vårløk

½-1 raud chili

1 gulrot

Ca 250 g steikt kylling

2 store ss gresk yoghurt

1 ss kvit geitost (f.eks. Snøfrisk)

½ terning grønnsakbuljong

3 dl vatn

1 topp kvit balsamico

Ca 1 ss olivenolje

Soyasaus (el salt)

Peppar

Olje/smør til surring av løk

Kutt løk/kvitløk/chili i bitar og surr lett i litt olje/smør med peppar. Ha i ein-to ss soyasaus, vatn og buljongterningen. Kok opp med halvparten av blomkålen i bitar og la trekke eit godt kvarter. Køyr blomkål og løk etc. jamt med ein stavmixsar, ha tilbake i krafta saman med ost, yoghurt, olivenolje og balsamicoeddik. Kok opp saman med ei middels gulrot i tynne skiver og resten av blomkålen i bukettar. La trekke ein ti minutt, siste 3 minutter saman med kyllingen skoren i tynne skiver.

