Minttu-kanakeitto

Maukas kanakeitto syntyy kypsästä broilerista tai kanasta. Kanakeitto on maustettu tuoreella mintulla, sitruunankuorella ja sitruunalla.

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 10 minuutiksi**  **Kypsyminen: 15 minuuttia**  **4 annosta** | |
| 1 rkl | Margariinia |
| 2 rkl | Vehnäjauhoja |
| 1 litra | Kanalientä |
| 1 tl | Raastettua sitruunankuorta |
| 2 rkl | Sitruunanmehua |
| 120 -130 g | Kypsää rasvatonta kanan- tai broilerinlihaa paloiteltuna |
| 2 rkl | Silputtua tuoretta minttua |
|  | **(hieman suolaa)** |
| 1. Sulata margariini kattilassa. Lisää jauhot ja kypsennä 4 minuuttia koko ajan sekoittaen. Kaada edelleen sekoittaen kanaliemi, raastettu sitruunankuori ja sitruunamehu kattilaan. Kuumenna kiehuvaksi. 2. Anna kiehua hiljalleen 5 minuuttia silloin tällöin sekoittaen. Lisää kananpalat ja kuumenna. Lisää minttusilppu, tarkista maku ja tarjoa. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 100 |
| Rasvaa yhteensä | 4 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g |
| Kolesterolia | 28 mg |
| Proteiineja | 10 g |
| Hiilihydraatteja | 6 g |
| Natriumia | 42 mg |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty | 0 |