

# Kyllingsuppe med hvitløkskrutonger (in sickness and in health)



Nå som jeg har vært syk noen dager har jeg legntet etter at noen skal komme med suppe til meg. Gjerne i et sånt pappbeger. Men siden livet mitt ikke er en amerikansk tv-serie, måtte jeg ta skjeen i egne hender. Bokstavelig talt, hvis du skjønner hva jeg mener. Tilfeldighetene gjorde at jeg hadde 3 kyllinglår som ble til kraft mens jeg lå i sengen. (Dekk kjøttet med vann, ha i en gulrot i biter, litt løk og purre, sellerirot hvis du har, noen pepperkorn og et par labærblad. Kok et par timer med lokk, sil av og kok evt litt mer for å få mer intens smak).



Power..

Så trenger du:

2 gulrøtter i terninger

1 løk, så finhakket som du gidder

2 fedd hvitløk

en bit ingefær, revet (ca 1ss) (kan sløyfes)

2 ts paprikapulver

1 ts chilipulver

2 ts karrapulver

1 boks hakkede tomater

ca en liter kraft eller kylling buljong

1 god ts sukker

1 ss sweet chilisaus

saft av 0,5 sitron (smak deg frem)

smak til med salt og pepper

0,5 paprika i terninger

1 liten boks mais

0,5 purre i skiver

ferdig kokt/grillet/stekt kylling feks av 3 lår, rensset og i biter



Stek løk, hvitløk, gulrot og ingefær noen minutter i litt smør eller olje. Ha i krydder og fres litt til før du har i tomat og kraft. Ha så i sukker, chilisaus, sitronsaft og salt/pepper

etter smak. Kok til gulrøtter er møre og ha i mais, paprika, purre og kylling og kok noen minutter til. Suppen smaker for øvrig farlig likt som den klassiske kyllingsuppen på Cafe Opera i Bergen.

Krutonger:

Har du gammelt brød du vil bruke opp, så skjær det i terninger og smelt en god ss smør og presset hvitløk i en panne. Stek brødbitene på middels varme til de er tørre og crunchy.





---

## **Saltimbocca look-a-like. (Gjør i hvertfall ikke hverdagsangsten verre..)**

Ja, for hverdagsangsten har krøpet inn i Bollefruas liv. Og tøysete er det, for jeg har hatt en lang og fin ferie og jeg liker jobben min skikkelig godt, så det er ikke noe synd på meg. Jeg liker til og med rutiner! Likevel.. En uro, et ønske om at ingenting skal endre seg.. Oh well. Jeg lagde en skikkelig god middag i dag og har du hverdagsangst som meg, trenger du i allefall ikke lure på hva du skal ha til middag. En ting mindre å bekymre seg for!



## **“Saltimbocca”**

To kyllingfileter, banket litt flate med feks en kjevle

Skall av en liten sitron (kun det gule), finrevet

En god håndfull fersk timian, finhakket

ca 50g parmesan, finrevet

To skiver serranoskinke

Olje, smør, salt, pepper

Båndspagetti

Grønn salat

Bland parmesan, sitronskall og timian i en skål.



Bank kyllingfiletene litt flate og dekk med osteblandingen, legg en skive serranoskinke på toppen og fest evt med tannpirkere. (Det er i såfall bare for å lettere få flyttet den over i pannen når du skal steke den, for osten fester skinken og kyllingen sammen når du steker den).



Stek fileten med skinkesiden ned i litt olje og smør på ganske



høy varme i ca to minutter. Snu og stek videre på litt lavere varme i fem minutter.



Jeg kokte båndspagetti som jeg hadde litt digg tomatpesto (Oliviers og co) oppi, også lagde jeg en enkel grønn salat til. Ideen fikk jeg fra [Monicas Matverden](#).





---

## Sinnemestringskylling

Jeg er ikke av de verste, men innrømmer gjerne at jeg kan være en hissigpropp av og til. Særlig når jeg har lavt blodsukker.. Eller har sover for lite. Eller en kombinasjon av begge deler. Jeg lagde noe i går som hjelper på blodsukkeret og som gjør at du kan få ut litt frustrasjon. (Eventuelle søvnproblemer får du takle selv). Sammensetning av ingredienser fant jeg på helt selv (med det jeg hadde til rådighet), men metoden er en gammel slager.



Kyllingruller for hissigpropper:

2 kyllingfileter

1 stor skive serranoskinke

3 skiver salami

en halv pakke fetost, ca 100 gram

en halv grønn chili, finhakket

et fedd hvitløk, finhakket

8 små grønne eller brune oliven, hakket

en kvast fersk oregano og basilikum, finhakket

tannpirkere eller grillspyd til å feste med

et par ss olivenolje

Begynn med fetarøren: Bland ost, chili, hvitløk, oliven urter og olje til smørbar konsistens. Sett til side.



Legg så en kyllingfilet på en plastpose og legg en plastpose oppå. Men undersiden av en gryte banker du kjøttet så flatt du klarer uten at det går hull. Kick some chicken ass! (Gjenta med neste filet).





Er det bare jeg som får Dexter-assosiasjoner til dette bildet..?

Legg filetene på en fjøl eller tallerken. Legg skinke på den ene og salami på den andre. (Jeg hadde bare en skinkeskive, så måtte bruke salami også. Begge deler ble bra!). Smør osterøren på og rull forsiktig sammen. Fest med tannpikere eller grillspyd. Jeg satt mine i kjøleskapet til jeg var klar for å steke de. Jeg grillet den ene og stekte den andre i pannen for

å teste ut hva som funket best. Jeg følte jeg hadde mest kontroll med steking (etterstekte i ovnen), men begge deler smakte veldig godt og overhode ikke tørt.





