



Hönssoppa

Recept till 4 personer

Ingredienser

- 1 hel kyckling
- 250 g persiljerötter
- 250 g (el. 2-3) morötter
- 2 lök
- 2 purjolök
- 1 hel vitlök
- 20 g timjan
- 20 g persilja

Gör så här:

- 1 Lägga kycklingen i en gryta, häll på vatten så att den precis täcks och sätt den på kokning. Sänk värmen när vattnet kokar och förbered under tiden grönsakerna.
- 2 Halvera vitlöken så att du skär genom alla klyftor. Skala löken och skär den i klyftor. Skär av den grova, gröna toppen på purjolöken och skölj den noggrant från jord.
- 3 Lägga purjotoppar, lök, vitlök och timjan i grytan tillsammans med kycklingen.
- 4 Skölj och skrubba morötter och persiljerötter. Skala rotfrukterna och lägg skalen i grytan. Tärna resten av rotfrukterna och purjolöken i lagom stora bitar så att de kan ätas med sked, och ställ åt sidan.
- 5 Skölj persiljan, hacka den och ställ åt sidan. Lägga de grövsta stjälkarna i sopgrytan. Låt nu soppan sjuda på låg värme i 1–1½ timme.
- 6 Ta upp kycklingen ur kokvattnet när den är mör. Om det är lätt att dra av låret från kycklingen är den färdig. Ställ kycklingen i en ugnform så att den kan svalna lite.
- 7 Sila soppan, häll tillbaka den i grytan och skumma av fett från ytan. (Läs vidare på sida 2 om du vill göra hönsfrikassé.)

Receptet fortsätter på nästa sida.





Hönssoppa

Recept till 4 personer

Fortsättning: Hönssoppa

- 8 Smaka försiktigt av soppan med salt – alltså salta, smaka, salta, smaka och smaka igen. Koka eventuellt upp soppan igen, om du vill ha en kraftigare smak.
- 9 Plocka av köttet från kycklingen och dela det i mindre bitar. Det är mycket kött, så spara gärna lite av köttet till en annan rätt.
- 10 Lägg tillbaka köttet i soppan tillsammans med de råa grönsakerna. Värm upp soppan, smaka av och servera när morötter, purjo och persiljerötter är mjuka. Strö persilja över varje soppskål vid servering.

Hönsfrikassé

- 1 Koka ner buljongen när den är silad och fri från fyllning. Buljongen ska vara kraftig, eftersom den ska användas som sås – det ska finnas mellan 1 och 1½ liter kvar.
- 2 Gör en redning i en annan kastrull genom att steka 3–4 msk mjöl i 3–4 msk smör. Redningen får inte bli för mörk.
- 3 Häll ca 2½ dl (¼ liter) vispgrädde i buljongen och tillsätt redningen en sked i taget medan du vispar.
- 4 Koka upp såsen under omrörning och låt den sjuda i ca 1 minut innan du tillsätter mer redning. Fortsätt tills du är nöjd med konsistensen. Smaka av såsen med salt och peppar.
- 5 Lägg i kycklingköttet och de råa grönsakerna i såsen och låt den sjuda tills grönsakerna är mjuka. Tillsätt eventuellt fler säsong grönsaker.

Servering

Servera frikassén med potatis eller potatismos.

