



Soupe Kandia

ingrédients

- à thé Huile de palme
- g Gombo frais
- Citron vert
- à soupe Tomate concentrée
- g de Kétiakh (poisson fumé salé séché)
- morceau de yet
- g de crevettes fraîches
- g calamars
- Crabe
- Poisson, corégone, séché (natif de l'Alaska)
- morceau de yet
- Poivre frais
- Ail cru
- Oignons, crus
- 1/2 1/2 L Eau
- MAGGI Tablette Arome 24(60X10g) SN SP
- MAGGI Nokoss
- à thé Gommés, graines de gomme (comprend la caroube, le guar)

préparation

1. Dans une marmite, ajoutez de l'eau. Ajoutez les crabes, le guedj, le yet et laissez bouillir pendant 15 minutes. Ajouter le poisson frais et laisser bouillir. Une fois cuit, retirer le poisson frais de la marmite et réserver.
2. Ajouter le gombo pilé, les tufas et la tomate concentrée. Remuer. Mixer l'oignon, l'ail, le poivron vert et le nietetou. Ajouter les ingrédients mixés à la marmite et remuer.
3. Ajouter 1 MAGGI Nokoss, 1 MAGGI Arôme, le poivron, les crevettes et deux piments frais. Ajouter l'huile de palme.
4. Désosser et émietter le poisson que vous avez réservé. Ajouter à la marmite. Retirer le piment frais de la marmite.
5. Ajouter le poisson fumé. Laisser cuire pendant 15 minutes et retirer

Nutrition

Les glucides	11,62 g
Énergie	191,29 kcal
Les graisses	6,07 g
Fibre	3,14 g
Protéine	23,06 g
Graisses saturées	1,86 g
Sodium	1007,76 mg
Les sucres	2,81 g

50 Minutes

6