



# Κοτόσουπα

**10'**Χρόνος  
Εκτέλεσης**90'**Χρόνος  
Ψησίματος**4-6**

Μερίδες

**2**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Δείτε το βίντεο στη νοηματική [εδώ](#).

- Κόβουμε το **κοτόπουλο σε μερίδες** και αφαιρούμε όλα τα κόκαλα. ΠΡΟΣΟΧΗ δεν τα πετάμε.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το καθαρό κρέας και το αφήνουμε στην άκρη.
- Με την άκρη της λαβής του **μαγαιριού** μας ή με ένα μπάτη χτυπάμε και σπάμε ελαφρά τα χοντρά κόκαλα. Έτσι θα δώσουν περισσότερη γεύση στον ζωμό μας.
- Σε μία **κατσαρόλα** προσθέτουμε όλα τα κόκαλα μαζί με τον κύβο, το πιπέρι, το θυμάρι, τη δάφνη και 2 λίτρα νερό.
- Σιγοβράζουμε για 1 ώρα σε μέτρια φωτιά με κλειστό καπάκι. Ο ζωμός πρέπει να βγάζει μερικές μπουρμπουλήθρες.
- Ανά διαστήματα αν χρειαστεί ξαφρίζουμε με τη βοήθεια μιας **τροπητής κουτάλας**.
- Στη συνέχεια ετοιμάζουμε τα λαχανικά μας, κόβουμε το πράσο σε ροδέλες, τα καρότα και το κρεμμύδι σε κυβάκια.
- Κόβουμε και τη σάρκα του κοτόπουλου σε μικρά κομμάτια ή σε λωρίδες.
- Αφού περάσει η 1 ώρα, βγάζουμε την κατσαρόλα με τον ζωμό από την φωτιά. Σουρώνουμε τον ζωμό μας σε ένα μπολ και πετάμε τα κόκαλα.
- Καθαρίζουμε την κατσαρόλα μας και επιστρέφουμε πίσω τον ζωμό μας.
- Προσθέτουμε τα λαχανικά μας, το ψαχνό από το κοτόπουλο και το ρύζι.
- Σιγοβράζουμε για 20-30 λεπτά σε μέτρια φωτιά με κλειστό καπάκι.

Για το αυγολέμονο

- Σε ένα μπολ βάζουμε τους κρόκους, το ξύσμα και τον χυμό από τα λεμόνια και με ένα σύρμα χειρός χτυπάμε καλά μέχρι οι κρόκοι να πήξουν και να γίνουν σαν κρέμα.
- Σβήνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε μία-μία κουταλιά από το φαγητό που βράζει και συνεχίζουμε το χτύπημα.
- Όταν έχουμε προσθέσει αρκετό από το ζωμί (6-7 κουταλιές), ρίχνουμε το αυγολέμονο μέσα στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε πολύ καλά.
- Προσθέτουμε πιπέρι και επιπλέον λεμόνι αν δούμε ότι χρειάζεται.
- Σερβίρουμε γαρνίροντας με λίγο φρέσκο θυμάρι και πασπαλίζουμε με λίγο ελαιόλαδο.

## Συστατικά

Για τη σούπα

- 1 κοτόπουλο, ολόκληρο
- 1 κύβο κότας
- 1 κ.γ. πιπέρι
- θυμάρι, ξερό
- 1 φύλλο δάφνης
- 2 λίτρα νερό
- 1 πράσο, μόνο το λευκό μέρος
- 2 καρότα, καθαρισμένα
- 1 κρεμμύδι, καθαρισμένο
- 150 γρ. ρύζι γλασέ
- θυμάρι, ψιλοκομμένο, για το πασπάλισμα

Για αβγολέμονο

- 3 αβγά
- χυμό λεμονιού, από 2 λεμόνια
- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- θυμάρι
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- χυμό λεμονιού, από 2 λεμόνια
- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

414 Θερμίδες (kcal)	19.0 Λιπαρά (γρ.)	5.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	25.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	27%	26%	10%
4.6 Σάκχαρα (γρ.)	35.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.93 Αλάτι (γρ.)
5%	70%	11%	16%