



Griekse kippensoep

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 1 el olijfolie
- 🍷 200 g kipfilet
- 🍷 zout en peper
- 🍷 1 teentje knoflook
- 🍷 ½ gele ui
- 🍷 1 stengel bleekselderij
- 🍷 200 ml kippenbouillon
- 🍷 1 citroen, sap
- 🍷 1 ei (M)
- 🍷 150 gr bloemkoolrijst
- 🍷 peper naar smaak
- 🍷 verse peterselie (garnering)

MATERIAAL: keukenmachine of blender

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm ½ el olijfolie in een pan en bak de kip rondom gaar.
2. Kruid met peper en zout.
3. Haal uit de pan en laat even afkoelen.
4. Gebruik twee vorken om de kip uit elkaar te trekken.
5. Snijd de knoflook en ui fijn en de bleekselderij in kleine blokjes.
6. Voeg aan een grote soeppan een ½ el olijfolie toe.
7. Fruit de ui en knoflook.
8. Voeg na twee minuten de bleekselderij toe en bak tot de bleekselderij zacht is.
9. Voeg de kippenbouillon, water en bouillonblokjes toe en kruid met peper.
10. Breng de bouillon met groente zachtjes aan de kook.
11. Pers de citroen uit en doe het sap samen met het ei in een keukenmachine of blender.
12. Mix het ei met het citroensap.
13. Voeg al roerend een opscheplepel warme bouillon toe aan het eimengsel.
14. Herhaal dit nog een keer en schenk dan al roerend het gehele eiermengsel in de pan.
15. Zet het vuur zacht en roer goed door.
16. Voeg nu de kip en de bloemkoolrijst toe.
17. Laat de bloemkoolrijst op lage temperatuur zacht worden.
18. Verdeel de soep over 4 diepe borden of grote kommen en garneer met peper, zout en peterselie.

BRON: lowcarbchef.nl

