



Ouderwetse kippensoep met kippenbouten

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ 3 uur

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 ½ prei
- 🥕 ½ grote wortel of winterpeen
- 🥕 ½ stengel bleekselderij
- 🥕 ½ stengel bosui
- 🥕 ½ teentje knoflook
- 🥕 8 g verse platte peterselie
- 🥕 ½ el kokosolie of olijfolie
- 🥕 1250 ml water
- 🥕 250 g kippenbout of poot
- 🥕 12 laurierblaadjes
- 🥕 3 peperkorrels
- 🥕 ½ stukje foelie, optioneel
- 🥕 zout en peper naar smaak

ZO MAAK JE HET:

1. Was de prei, wortel en bleekselderij.
2. Snijd de bleekselderij, bosui, prei en wortel in dunne plakjes en halveer de wortelplakjes als deze heel groot is.
3. Snij de knoflook fijn de peterselie grof.
4. Zet een grote soeppan op middelhoog vuur.
5. Verwarm de kokosolie en roerbak de groenten een paar minuten.
6. Voeg het water, de kippenpoten, laurierblaadjes, peperkorrels en eventueel foelie toe en breng aan de kook.
7. Zodra het water kookt, zet je het vuur zacht en laat je het 2 uur sudderen met de deksel op de pan.
8. Haal de pan van het vuur en haal de kippenpoten eruit en leg op een snijplank.
9. Schenk de soep door een vergiet over in een andere pan.
10. Er blijft dan een bouillon over.
11. Zet de pan bouillon zonder deksel op middelhoog vuur en laat verdampen tot er 750 ml vocht overblijft.
12. Verwijder ondertussen het vel van de poten en pluk het vlees eraf.
13. Snijd de stukjes kip in kleinere stukken.
14. Als de soep is ingekookt voeg je de groenten en het kippenvlees weer toe.
15. Laat nog 15 minuten doorkoken.
16. Breng de soep op smaak met peper en zout.

TIP: Het is belangrijk om de soep na bereiding op smaak te brengen met zout en peper. We gebruiken geen bouillonblokje, waardoor de soep weinig zout bevat. De kippenbout zorgt voor de smaak, maar het toevoegen van zout is dus wel nodig. Je kunt aan deze soep nog extra kippenbouten toevoegen voor meer smaak en voedingswaarde

BRON: lowcarbchef.nl

