



Soto ayam – Indonesische kippensoep

Voor de koolhydraatarme versie van deze soep vervangen we de rijst/rijstnoedels door konjac noedels. Dit zijn noedels gemaakt van de konjak plant afkomstig uit Japan, China en Indonesië. Deze noedels zijn laag in koolhydraten en calorieën. Het is belangrijk om ze eerst goed af te spoelen. Vervolgens kook je ze 2 minuten mee met de soep en heb je een perfecte koolhydraatarme vervanger voor mihoen.

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍳 300 g kipdijfilet
- 🍳 1 el (bak)boter of roomboter
- 🍳 2 eieren (M)
- 🍳 1 teentje knoflook
- 🍳 ½ rode chilipeper
- 🍳 ½ cm duimpje gember
- 🍳 1 el sesamolie
- 🍳 400 ml verse kippenbouillon (Soepfabriek)
- 🍳 300 ml water + ½ blokje kippenbouillon
- 🍳 1 el sojasaus
- 🍳 2 stuks baby paksoi
- 🍳 ½ pakje konjac noedels
- 🍳 75 gr taugé
- 🍳 1 el sesamzaad of furikake kruiden
- 🍳 1 el limoensap, optioneel

MATERIAAL: grillpan

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm een grillpan op middelhoog vuur.
2. Voeg wat boter toe en bak de kip, gekruid met peper en zout, rondom goudbruin.
3. Breng een pan met water aan de kook.
4. Voeg als het water kookt de eieren toe en kook deze 6½ tot 7 minuten.
5. Snijd ondertussen de knoflook en chilipeper fijn.
6. Rasp de gember.
7. Verwarm een soeppan op middelhoog vuur en voeg wat sesamolie toe.
8. Fruit de gember, knoflook en chilipeper 3 minuten.
9. Voeg dan alle bouillon en een eetlepel sojasaus toe.
10. Kook 5 minuten en voeg de paksoi in losse bladeren toe.
11. Pel de eieren en snijd de kip in reepjes.
12. Spoel de noedels af en kook ze 2 minuten mee in de bouillon.
13. Voeg dan ook de taugé toe.
14. Schep de soep over in twee kommen.
15. Leg hier de kip en eieren op.
16. Garneer met sesamzaad.
17. Optioneel: voeg wat limoensap toe.

TIP: We gebruiken voor deze soep baby paksoi en taugé als groente. Je kunt deze soep ook goed gebruiken om restjes mee op te maken, zo is de soep ook lekker met wortel, champignons of sperziebonen.

BRON: lowcarbchef.nl

