



Venkelsoep met kip

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 1 venkelknol
- 🍷 2 stengels bleekselderij
- 🍷 ½ ui
- 🍷 1 teentje knoflook
- 🍷 1 el olijfolie
- 🍷 200 ml water
- 🍷 100 ml kokosmelk, 17% vet
- 🍷 175 gr kipblokjes
- 🍷 zout en peper
- 🍷 ½ el gedroogde munt
- 🍷 ½ limoen
- 🍷 1 stengel bosui
- 🍷 verse koriander

MATERIAAL: staafmixer of blender

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de venkel, bleekselderij, ui en knoflook in grove stukken.
2. Plaats de soeppan op een middelhoog vuur en voeg een eetlepel olijfolie toe.
3. Fruit hierin de ui en knoflook.
4. Voeg de venkel en bleekselderij toe en bak dit al roerend 5 tot 10 minuten mee.
5. Voeg het water en de kokosmelk toe en laat het geheel 15 tot 20 minuten pruttelen met de deksel op de pan.
6. Bak ondertussen in een koekenpan de kipblokjes gaar.
7. Kruid ze met zout, peper en eventueel wat gedroogde munt.
8. Haal de soeppan als de groente gaar zijn van het vuur en laat even kort afkoelen.
9. Pureer vervolgens met een staafmixer, tot een gladde soep.
10. Pers een kwart limoen uit boven de soep en voeg eventueel wat gedroogde munt toe.
11. Breng op smaak met zout, peper en eventueel wat extra limoensap of munt.
12. Proef de soep en voeg indien gewenst meer zout toe.
13. Zet de pan terug op het vuur en warm de soep een paar minuten op.
14. Verdeel de soep over 2 kommen en garneer met gesneden bosui, olijfolie, koriander en de gebakken kipblokjes.

BRON: lowcarbchef.nl

