



Maaltijdsoep van diverse groentes met kip

2 PERSONEN

⌚ 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 el olie
- 250 g kippendijfilet
- ½ el kerriepoeder
- zout en peper, naar smaak
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook
- 10 g gember
- 100 g wortel
- ½ prei, in ringen
- ½ bloemkool, in roosjes
- ½ paprika, in blokjes
- 75 g rode linzen
- 75 g rijst
- 1 el sojasaus
- ½ el bruine basterdsuiker
- 200 ml kokosmelk
- koriander

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Zet een soeppan op het vuur en verhit de olie.
2. Kruid ondertussen de kippendijen met zout, peper en 1 theelepel kerriepoeder.
3. Voeg de kippendijen toe aan de pan en bak ze bruin aan beide kanten (het hoeft nog niet gaar te zijn).
4. Haal de kip uit de pan en voeg daarna de ui, knoflook, gember en wortel toe aan de pan, samen met de rest van het kerriepoeder.
5. Bak 5 minuten, tot de ui glazig is.
6. Doe vervolgens de rest van de groenten in de pan: prei, bloemkoolroosjes en paprika.
7. Bak dit nog 5 minuten mee.
8. Roer de rode linzen en de (zilvervlies)rijst erdoorheen en giet het water in de pan.
9. Leg de kip terug in de pan.
10. Breng de maaltijdsoep aan de kook en laat daarna zo'n 25 minuten pruttelen op laag vuur.
11. Als de kip gaar is, haal je 'm uit de pan en snijd je 'm in hapklare stukken.
12. Je kunt er ook voor kiezen om de kip te pluizen met twee vorken.
13. Pureer 3/4 van de soep in een blender of met een staafmixer tot een gladde en romige massa.
14. Voeg de sojasaus, bruine basterdsuiker en de kokosmelk toe en roer goed.
15. Verdeel de maaltijdsoep over de kommen met de stukjes kip.
16. Maak af met een scheut kokosmelk per kom en verse koriander.

VEGATIP: De basis van de soep bestaat uit een zelfgemaakte bouillon met kip en groenten. De kip is geen vereiste, houd de maaltijdsoep vegetarisch en vervang de kip door champignons of tofu!

* Bij het gebruik van een bouillon of bouillonblokje neem dan een met minder zout. **Advies:** voedingscentrum.nl

** Als je de soep invriest, dan laat je de ingrediënt(en) die je er overheen strooit weg, deze komen na het ontdooien en opwarmen beter tot hun recht, dan erin voor het invriezen.

BRON: culy.nl

