



Maaltijdsoep van kip met venkel en rijst

2 PERSONEN

⌚ 145 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 el extra vergine olijfolie + extra
- 500 g kippenbouten
- ½ ui, in dunne ringen
- ½ venkelknol, in dunne plakjes, groen bewaard (of plukje dille)
- 2 tenen knoflook (1½ geperst, ½ fijngesneden)
- ½ kaneelstokje
- 115 g arboriorijst (risotto rijst)
- 2 takjes tijm
- 1250 ml kippenbouillon
- ¼ bio citroen, rasp en sap
- 35 g pecannoten, geroosterd en fijngehakt

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olie op hoog vuur in een grote braadpan met dikke bodem en bak hierin de kippenbouten 6 minuten aan.
2. Keer ze halverwege.
3. Schep op een bord.
4. Draai het vuur naar middelhoog en bak in dezelfde pan de uienringen en venkel met de geperste knoflook ± 15 minuten tot ze beginnen te karamelliseren.
5. Leg de kippenbouten weer in de pan en voeg de uitgelopen jus, het kaneelstokje, de rijst, tijm en bouillon toe.
6. Breng aan de kook, draai het vuur laag en stoof afgedekt in ± 2 uur gaar, zodat de rijst stuk kookt.
7. Verwijder het kaneelstokje en de takjes tijm.
8. Neem de kippenbouten uit de pan, leg op een snijplank, ontvel en ontbeen ze en voeg het vlees weer toe aan de pan.
9. Leng de soep naar wens aan met nog wat bouillon of water.
10. Roer het citroensap erdoor.
11. Meng in een kom de fijngesneden knoflook met het venkelgroen, de citroenrasp en de pecannoten.
12. Verdeel de soep over kommen.
13. Bestrooi met het pecan-mengsel en sprenkel er nog wat olie over.

* 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: deliciousmagazine.nl

