



Maaltijdsoep van pittige kip met zoete aardappel

2 PERSONEN

⌚ 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 el olijfolie
- 250 g kipgehakt
- ½ ui, fijngesneden
- 1½ tenen knoflook, geperst
- 300 g zoete aardappels, geschild, in stukken van 4 cm
- ½ el gemalen chipotle-peper* of chilipoeder + extra
- 35 g tomatenpuree
- 75 g driekleuren quinoa
- 750 ml kippenbouillon

voor erbij

- 2 kleine maïs- of tarwetortilla's
- dunne plakjes avocado
- plukjes koriander
- Griekse yoghurt

MATERIAAL: soeppan, 1 bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Vet twee bakplaten in en bekleed ze met bakpapier.
3. Verhit de helft van de olie in een pan met dikke bodem op hoog vuur.
4. Schep hierin het gehakt met de ui, knoflook, zoete aardappels en de gemalen chipotle-peper 10 minuten om tot het gehakt rul is en de aardappels halfgaar zijn.
5. Voeg de tomatenpuree toe en bak alles nog 3 minuten onder af en toe omscheppen, tot de puree wat donkerder kleurt.
6. Voeg de quinoa en bouillon toe en breng afgedekt aan de kook.
7. Draai het vuur laag en laat de soep 12-14 minuten trekken onder af en toe omscheppen, tot de quinoa en aardappels gaar zijn.
8. Bestrijk intussen de tortilla's met de rest van de olie en spreid ze uit op de bakplaten.
9. Bak ze in 8 minuten goudbruin en knapperig.
10. Neem ze uit de oven en breek ze in stukken.
11. Verdeel de soep over kommen en garneer met de avocado en koriander.
12. Geef de stukken tortilla en de yoghurt apart erbij.
13. Strooi er eventueel nog wat chipotle-peper over.

TIP: -

VEGATIP: -

* Chipotlepepers zijn gerookte gedroogde jalapeñopepers. Gemalen chipotlepeper geeft gerechten een licht pittige, rijke smaak. Te koop bij ruim gesorteerde supermarkten, mediterrane winkels of online. Of neem evt. een beetje gerookt paprikapoeder gemengd met een snufje cayennepeper.

** 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

