



Maaltijdsoep van tuinerwten met gerookte kip

2 PERSONEN

🕒 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 kleine ui
- 2 el olijfolie
- 1 tl knoflookpoeder
- 200 g tuinerwten, diepvries
- 375 ml groentebouillon
- 100 g gerookte kipfilets
- ½ tl komijnpoeder
- ½ limoen
- 100 ml kokosmelk

MATERIAAL: soeppan, staafmixer, fijne rasp

ZO MAAK JE HET:

1. Snipper de ui fijn.
2. Verhit in een soeppan 1 el olijfolie en fruit de ui glazig.
3. Voeg ½ tl knoflookpoeder toe en bak kort mee.
4. Doe de tuinerwten in de pan samen met de groentebouillon.
5. Breng aan de kook en kook de erwten in 8-10 minuten op een lage stand gaar.
6. Snijd intussen de gerookte kip in reepjes.
7. Verhit een koekenpan de overige olijfolie en bak de kip met de komijn en het overige knoflookpoeder in 2-3 minuten licht krokant.
8. Pureer de soep met een staafmixer glad.
9. Boen de limoen schoon, rasp de groene schil en pers de vrucht uit.
10. Breng de soep op smaak met limoenrasp en -sap, peper en zout.
11. Schenk de soep in kommen.
12. Maak in elke kom een swirl met de kokosmelk en verdeel de warme kipreepjes erover.

* 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: boodschappen.nl

