



Krachtige tomatensoep

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 2 gekookte kipfilets
- 250 g verse sperziebonen
- 1 wortel
- 2 preien
- 2 el zonnebloemolie
- 1 pakje gezeefde tomaten met basilicum (370 g)
- 1 el fijngehakte basilicum
- 900 ml hete kippenbouillon
- 1 el worcestersaus
- zout, zwarte peper

 Bereiden in: Pan of wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 30 min.

Voedingswaarde

- 280 kcal / 1175 kJ
- 11 g vet
- 32 g eiwit
- 13 g koolhydraten
- 4 g vezels

Wist u dit

Worcestersaus is een vloeibare smaakmaker die minsten drie jaar in houten vaten moet rijpen. De saus bestaat uit zestien verschillende ingrediënten.

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Krachtige tomatensoep

Bereiding

- 1 Snijd de kipfilets in kleine blokjes. Maak de boontjes schoon en snijd ze klein. Schrap de wortel en snijd in dunne plakjes. Was de prei en snijd in dunne ringetjes. Verhit de olie in een pan of wok.
- 2 Bak daarin de wortel, prei en sperzieboontjes ca. 5 min. tot de groenten zacht zijn. Roer de groenten af en toe met een houten spatel goed door.
- 3 Voeg de tomaten en basilicum toe. Giet er de kippenbouillon en de worcestersaus bij, breng het geheel aan de kook en laat het op een laag vuur ca. 20 min. zachtjes doorkoken.
- 4 Voeg tot slot de blokjes kipfilet toe en verwarm ze 5 min. mee. Breng op smaak met zout en peper en serveer de tomatensoep heet.

Kooktips

In plaats van gekookte kipfilet kunt u ook eens het vlees van een halve gegrilde kip gebruiken. Variatie De soep wordt wat steviger als u kort voor het serveren 100 g gekookte rijst toevoegt en kort mee verwarmt.

Serveren

Serveer als nagerecht chocoladepudding of een luchtige kwarksoufflé met frisse vruchtensaus.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten