

Pittige kippensoep

Bereiden in: grote pan
Voorbereiding: 15 min.
Bereiding: 40 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 300 g kipfilet of kippendijvlees of 2 kippenbouten
- 150 g champignons (in plakjes)
- 1 kleine prei (in ringen)
- 1 wortel (in blokjes)
- 1 teentje knoflook (fijngehakt)
- 100 g wilde rijst
- 1,2 l kippenbouillon
- 1 laurierblad
- 1 tl tijm
- ½ tl kerriepoeder
- 1 el boter of olie
- zout en peper naar smaak
- 2 el verse peterselie (fijngehakt).

Voedingswaarde

- Energie: circa 310 kcal
- Eiwitten: circa 27 gram
- Koolhydraten: circa 29 gram
- Vetten: circa 10 gram
- Voedingsvezels: circa 3,5 gram
- Zout: circa 2 tot 2,5 gram, afhankelijk van de bouillon

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



Pittige kippensoep

Bereiding

1. Verhit de boter of olie in een ruime soeppan. Bestrooi de kippenbouten (ander kippenvlees) met peper en bak ze rondom enkele minuten aan, totdat ze lichtbruin zijn. Voeg de knoflook, kerriepoeder en eventueel de rode peper of sambal toe en bak deze kort mee.
2. Schenk de kippenbouillon in de pan en voeg het laurierblad en de tijm toe. Breng de bouillon aan de kook en laat de kippenbouten met het deksel schuin op de pan ongeveer 35 tot 40 minuten zachtjes garen.
3. Haal de kippenbouten uit de pan en laat ze iets afkoelen. Verwijder het vel en de botten en trek het kippenvlees met twee vorken in kleine stukjes.
4. Voeg ondertussen de wilde rijst aan de bouillon toe. Houd hierbij rekening met de kooktijd op de verpakking, omdat deze per soort kan verschillen. Wilde rijst heeft meestal ongeveer 30 tot 40 minuten nodig.
5. Doe ongeveer 15 minuten voordat de rijst gaar is de wortel, prei en champignons in de pan. Laat de groenten zachtjes meekoken totdat de wortel en rijst gaar zijn.
6. Voeg het geplukte kippenvlees weer aan de soep toe en verwarm het nog enkele minuten mee. Verwijder het laurierblad en breng de soep op smaak met peper en eventueel een beetje zout.
7. Roer vlak voor het serveren de verse peterselie door de soep. Voeg voor een extra pittige smaak naar wens nog een klein beetje sambal toe.

Kooktips

Tip: Voor een echt pittige variant kunt u tegelijk met de knoflook een halve rode peper of een theelepel sambal toevoegen.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten