

Kippensoep licht gebonden

Bereiden in: grote pan
Voorbereiding: 30 min.
Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 2 kipfilets (ca. 350–400 g)
- 1,5 liter kippenbouillon (liefst van goede kwaliteit)
- 1 kleine ui, fijngesnipperd
- 1 wortel, in kleine blokjes
- 1 kleine prei, in dunne ringen
- 150 g champignons, in plakjes
- 30 g roomboter
- 30 g bloem
- 100 ml kookroom
- 1 laurierblad
- 1 tl gedroogde tijm (of enkele takjes verse tijm)
- peper en zout naar smaak
- handje verse peterselie, fijngehakt

Voedingswaarde

- Voedingswaarde
- Energie ± 180 kcal
- Eiwitten 17 g
- Koolhydraten 8 g
- Vet 9 g
- waarvan verzadigd 4 g
- Vezels 1,5 g
- Zout 1,6 g

Wist u dit

? Rijk aan eiwitten ? Licht en verwarmend

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



Kippensoep licht gebonden

Bereiding

1. Kip pocheren: Breng de kippenbouillon zachtjes aan de kook en leg de kipfilets erin. Laat ze ongeveer 12–15 minuten zacht garen.
2. Kip voorbereiden: Haal de kipfilets uit de bouillon en trek ze met twee vorken in dunne reepjes of stukjes.
   Zet apart. De bouillon bewaar je voor de soep.
3. Groenten fruiten: Smelt de roomboter in een soeppan. Fruit de ui, wortel, prei en champignons 3–4 minuten op middelhoog vuur.
4. Licht binden: Strooi de bloem over de groenten en roer goed door. Laat dit 1 minuut garen zodat de bloem smaak verdwijnt.
5. Bouillon toevoegen: Schenk beetje bij beetje de warme kippenbouillon erbij terwijl je goed blijft roeren. Zo ontstaat een licht gebonden soep.
6. Verder laten trekken: Voeg laurier en tijm toe en laat de soep 10 minuten zachtjes koken.
7. Afmaken: Roer de kookroom en de kipreepjes door de soep. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

Bestrooi met verse peterselie.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten