

Minestrone-soep met kipfilet

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 2 kipfilets
- 1 liter kippenbouillon
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 75–100 g macaroni
- 1 ui (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook
- 2 wortels (in blokjes)
- 2 stengels bleekselderij
- 1 courgette (in blokjes)
- 1 paprika (in stukjes)
- 100 g sperziebonen (gehalveerd)
- 2 handen verse spinazie
- 1 tl Italiaanse kruiden
- Handje verse basilicum of peterselie
- Olijfolie, peper en zout

 Bereiden in: koekenpan / grote pan

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 20 min.

- Energie: ± 360 kcal
- Eiwitten: ± 28 g
- Vet: ± 10 g
- Waarvan verzadigd: ± 2 g
- Koolhydraten: ± 38 g
- Waarvan suikers: ± 9 g
- Vezels: ± 6–8 g
- Zout: ± 1,6 g

Wist u dit

Door de kipfilet is dit een mooie eiwitrijke soep, die goed valt zonder zwaar te zijn. De combinatie van groenten en spinazie zorgt voor veel vezels en vitamines. De macaroni maakt het een volledige maaltijd.

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



Minestrone-soep met kipfilet

Bereiding

- 1 Verhit wat olijfolie in een grote soeppan en fruit de ui en knoflook zacht.
- 2 Voeg wortel, bleekselderij, paprika en sperziebonen toe en bak kort mee.
- 3 Schenk de bouillon en tomatenblokjes erbij en breng aan de kook.
- 4 Leg de kipfilets in de soep en laat 15 minuten zachtjes koken.
- 5 Haal de kip eruit, trek met twee vorken in stukjes en doe terug in de pan.
- 6 Voeg de macaroni en courgette toe en kook nog 8–10 minuten tot de pasta gaar is.
- 7 Roer als laatste de spinazie door de soep tot deze geslonken is.
- 8 Breng op smaak met kruiden, peper en zout en bestrooi met verse kruiden.

Kooktips

Een scheutje olijfolie of wat geraspte Parmezaan bij het serveren maakt het helemaal af.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten