



Goed gevulde kippensoep

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag hebben we een goed gevulde kippensoep op het menu. Al eeuwenlang eten we 's winters een verwarmend kippensoepje tegen griep en verkoudheid. Of het je echt beter maakt, dat is niet helemaal bewezen. Maar lekker is het wel!

30 min | 528 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Wortel	g	150	250	400	500
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Doperwten	g	100	200	350	350
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
(Kippen)bouillon	ml	350	700	1000	1400
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Bereid de bouillon. Pel de ui en snijd in halve ringen. Snijd de kipdijbeenfilet in grove stukken. Verhit olie in een soeppan en bak de ui samen met de kip kort aan (2 minuten). Blus af met bouillon, temper het vuur en laat afgedekt zachtjes koken.
2. Was of schil de wortel en snijd in dunne plakjes. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Voeg de wortel en de prei toe aan de soep en kook afgedekt 15 minuten mee.
3. Haal na 15-20 minuten de kip uit de soep en laat even afkoelen. Trek met je schone vingers (of met twee vorken) het kippenvlees uit elkaar. Breng op smaak met zout en peper en doe het kippenvlees weer terug in de pan.
4. Laat de doperwten uitlekken in een zeef. Voeg 5 minuten voor het serveren toe aan de soep en kook zachtjes mee.
5. Snijd de verse peterselie fijn. Serveer de soep in soepborden of kommen en garneer met verse peterselie.

Tip: Ook heel erg lekker met selderij.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

