



Gevulde kippensoep

met meergranen stokbroodje

Vandaag een lekkere gevulde kippensoep. Onze kipdrumsticks worden geleverd door familiebedrijf KemperKip: biologische kip van Nederlandse boeren, opgegroeid met ruimte, rust en aandacht voor dierenwelzijn. Dankzij de langzame groei en diervriendelijke aanpak ontstaat stevig, mals vlees met een volle smaak.

40 min | 673 kcal

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



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Meergranen stokbroodje	st	0.5	1	1	2
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Witte bonen	g	150	300	360	600
Bleekselderij	st	0.25	0.5	1	1
Trostomaten	g	100	200	300	400
Kipdrumsticks	g	120	240	360	480

zelf toevoegen:

(Kippen)bouillon	ml	300	600	900	1200
Olijfolie	el	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bak het meergranen stokbroodje in 10-12 minuten krokant gaar in de oven. Bereid de bouillon.
2. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Spoel de witte bonen onder de kraan en laat goed uitlekken. Was de bleekselderij, snijd de stengels van de stronk en snijd in halve maantjes (bewaar wat selderijblad). Was de tomaat en snijd klein.
3. Verhit olie in een soeppan en bak de bleekselderij en prei 3 minuten op een middelhoog vuur. Blus af met de bouillon en doe de kipdrumsticks en het selderijblad erbij. Laat afgedekt tenminste 25-30 minuten zachtjes pruttelen tot de kipdrumsticks gaar zijn.
4. Haal de kipdrumsticks uit de pan (laat een beetje afkoelen) en pluk het vlees van de botjes. Snijd het vlees eventueel wat kleiner en doe terug in de pan. Voeg de tomaat en witte bonen toe en warm nog even goed door. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de soep in diepe kommen en serveer het brood ernaast. Garneer met wat selderijgroen.

Tip: Het brood is ook erg lekker met wat roomboter of lekkere olijfolie met een snufje zout.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

