



Miso soep met kip, zwarte bonen en paksoi

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Miso is een traditionele pasta uit Azië van gefermenteerde sojabonen, met een uitgesproken umami smaak. Het is erg gezond en ook nog superlekker. Helemaal in deze rustgevendende soep, die door iedereen gewaardeerd zal worden.

30 min | 539 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
Rode ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Gember	tl	0.5	1	1.5	2
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Wortel	g	75	150	300	300
Paksoi	st	0.5	1	1	2
Miso	g	25	50	75	100
Zwarte bonen	g	100	200	300	390
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Kippe)bouillon	ml	300	600	900	1200
Olie	el	1	2	3	4
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2
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. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de rode peper in ringen, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt. Schil de gember en rasp fijn. Snijd de kipdijbeenfilet in kleine stukken. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een ruime soeppan en de fruit de ui, knoflook, gember en rode peper 2 minuten. Voeg de kip toe en bak nog eens 2 minuten mee. Zet het vuur zacht.
3. Schil of was intussen de wortel en snijd klein of schaaf in lange linten. Was de paksoi, snijd het witte deel in stukken en het groene blad in repen. Bak de wortel, het witte deel van de paksoi en de miso een paar minuten mee. Schenk de bouillon erbij en kook zachtjes gedurende 10 minuten.
4. Spoel de zwarte bonen in een zeef onder de kraan en voeg toe aan de soep. Verwarm ook het groene paksoi blad nog enkele minuten mee. Schep de miso soep in mooie kommen en maak eventueel verder op smaak met een beetje sojasaus, als je dat lekker vindt.

Tip: Als je iets meer tijd hebt is het ook lekker om de kip te marineren in de miso, gember, rode peper en een beetje sojasaus. Of neem de soep de volgende dag mee als lunch!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

