



Goed gevulde kippensoep

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een goed gevulde kippensoep is eigenlijk altijd een goed idee! Vandaag maken we een koolhydraatarme variant met lekker veel groenten. Onze biologische kipdijbeenfilet wordt geleverd door Kemper Kip, en het malse vlees komt van kippen die in Nederland zijn opgegroeid. De dieren hebben alle tijd en ruimte om op te groeien, scharrelen buiten en eten elke dag biologisch graan. Door de goede leefomstandigheden hebben de kippen een erkenning gekregen van de Dierenbescherming.

30 min | 530 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	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
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Kippen)bouillon	ml	350	700	1000	1400
Olie	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. 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: Je kunt de kip ook zo laten (in stukken) in plaats van het vlees uit elkaar te plukken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

