



Paprikasoep met geroosterde kip

en meergranencroutons



20-30min



2 personen

Wij zijn dol op een goeie soep met toppings. Dit keer maak je een soep van paprika en wortel, die je topt met geroosterde kipdijfilet. Erbij serveer je stevige meergranencroutons. Deze soep is een gezonde, snelle allemansvriend, dus perfect voor een doordeweekse maaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 3 kippendijfilets
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 2 gele paprika's
- 2 wortels
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 sinaasappel
- 1 zakje cajunkruiden ¹⁰
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 meergranen baguette ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote kookpan
- staafmixer
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 831kcal, vet 43.8g, koolhydraten 58.1g, eiwit 48.9g



1. Kip kruiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Dep de **kip** droog en wrijf het **vlees** in met **1-2 snufjes paprikapoeder**, zout, peper en 1el olijfolie. Leg de **kippdijfilets** op een bakplaat met bakpapier.



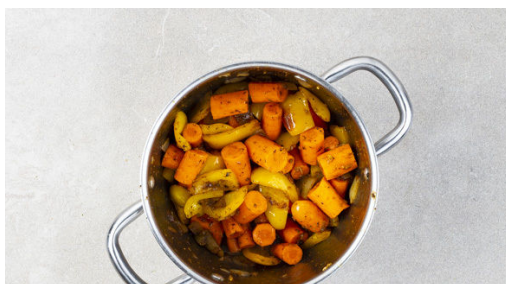
2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in grove stukken. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze ook in stukken. Pel en hak de **ui** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **sinaasappelschil** fijn en pers de **sinaasappel** uit.



3. Kip roosteren

Rooster de **kip** ca. 15min in de oven. Laat iets afkoelen en trek het **vlees** met 2 vorken uit elkaar.



4. Groenten bakken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie en voeg de **paprika, ui** en een snuf zout toe. Bak 3-5min en voeg de **wortel, knoflook, 2tl sinaasappelrasp** en de **cajunkruiden** toe. Bak nog ca. 1min.



5. Soep koken

Los het **bouillonpoeder** op in 700ml heet water en schenk de **bouillon** in de pan. Breng het geheel aan de kook, draai het vuur middelhoog en laat ca. 15min zachtjes koken tot de **groenten** gaar zijn. Snijd het **brood** in blokjes en hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout en peper.



6. Croutons roosteren

Verdeel het **brood** over een 2e bakplaat met bakpapier en rooster in 5-6min tot knapperige **croutons**. Neem de kookpan van het vuur en pureer de **soep**. Voeg wat water toe als je de **soep** te dik vindt. Breng op smaak met **sinaasappelsap**, zout en peper. Top de **soep** met de **kip** en **croutons**.