



Romige kippensoep

met champignons, pinda en kokosmelk



20-30min



2 personen

Vandaag maken we een hele fijne kippensoep. We garen champignons, wortels en kipstukjes in romige kokosmelk met pinda en serveren dat met lekkere basmatirijst. Frisse tomaten en bosuien maken het plaatje compleet. Daar word je toch gelukkig van?

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 250g champignons
- 1 wortel
- 150g basmatirijst
- 35g pindakaas⁵
- 200ml kokosmelk
- 10g groentebouillonpoeder
- 1 bosui
- 2 tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

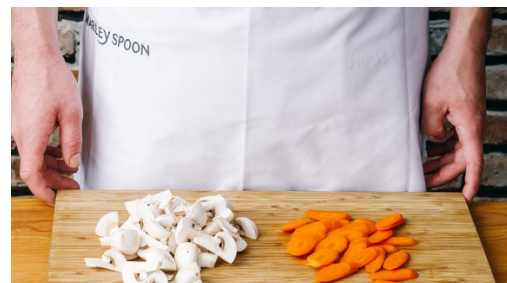
Voedingswaarde per portie

calorieën 890kcal, vet 41.9g, koolhydraten 80.5g, eiwit 45.6g



1. Vlees snijden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in stukken van ca. 2cm dik.



2. Groenten snijden

Borstel evt. de **champignons** en snijd ze in vieren (de grotere in zessen of achten). Schrob of schil de **wortel** en snijd in dunne schuine plakjes. Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan.



3. Soep maken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** 2-3min op hoog vuur. Kruid met peper en zout en voeg de **champignon**, de **wortel**, en de **pindakaas** toe. Blus met de **kokosmelk** en 150-200ml water. Roer het **bouillonpoeder** erdoor en laat het geheel 15-20min op laag vuur sudderen, tot de **wortel** gaar is.



4. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Tomaten snijden

Snijd de **bosui** in dunne schuine ringen. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd ze in kleine blokjes.



6. Soep afmaken

Roer het **wit** van de **bosui** en de **tomaat** in de laatste 5min van de kooktijd door de **soep** en laat meekoken. Proef en breng op smaak met peper en zout. Serveer met de **rijst** en de **rest van de bosui**.