

DINNERLY



Kipfilet in kruidige paprikasoep met parelcouscous



20-30min



2 personen

Deze stralend rode soep is heerlijk geruststellend en zit bomvol smaak. Het geheim van het gerecht is dat je de paprika, tomaat en ui eerst roostert en vervolgens met kruiden laat koken, voordat je de soep pureert. Daardoor krijgt ie een heerlijk vol aroma. Je serveert er een lekker mals stukje kip op en maakt het met zachte parelcouscous tot een heerlijk vullend geheel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 rode paprika's
- 1 tomaat
- 1 rode ui
- 10g kippenbouillonpoeder
- 1 zakje gyroskruiden
- 1 kipfilet
- 200g parelcouscous¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- staafmixer

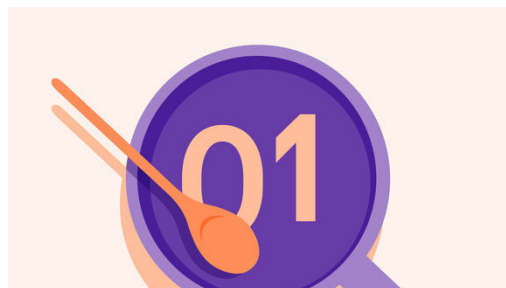
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

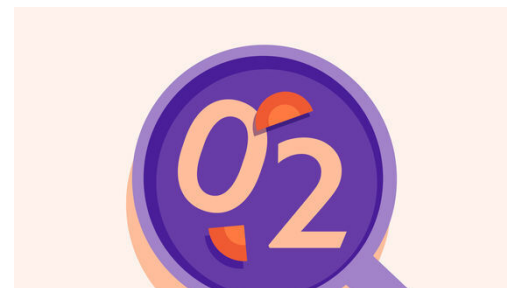
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 735kcal, vet 19.8g, koolhydraten 98.0g, eiwit 41.6g



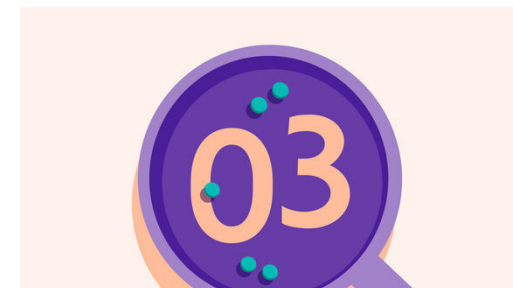
1. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snij het **vrucht vlees** in stukken van ca. 3cm. Snij de **tomaat** in vieren. Pel de **ui** en snij 'm in parten. Pel 2 tenen knoflook en laat ze heel.



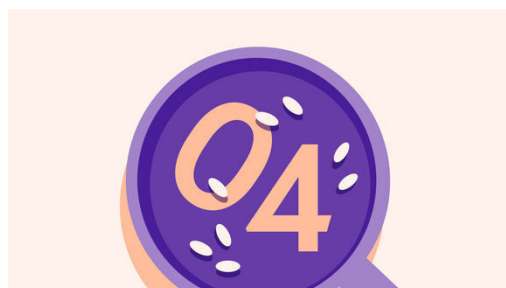
2. Soep opzetten

Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Rooster de **paprika, tomaat, ui** en knoflook 2-3min. Giet er 500ml water bij, meng het **bouillonpoeder** en de **kruidenmix** erdoor en breng aan de kook. Laat op middelhoog vuur 15-17min zachtjes koken, tot de **groenten** zacht zijn.



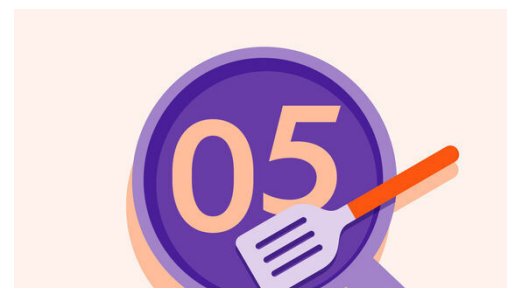
3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in 4 gelijke stukken. Verhit een tweede middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak het **vlees** 1-2min per kant, tot het bruin begint te worden.



4. Parelcouscous garen

Voeg de **parelcouscous**, 300ml water en een flinke snuf peper en zout toe aan de pan met **vlees**. Breng aan de kook, leg een deksel op de pan en laat op middelhoog vuur 8-10min zachtjes koken, tot de **parelcouscous** en het **vlees** gaar zijn. Haal het **vlees** uit de pan en snij het in dunne repen. Doe terug in de pan en breng het geheel op smaak met peper en zout.



5. Soep pureren

Pak een staafmixer en pureer de **soep** fijn. Proef en breng op smaak met 1el azijn en peper en zout. Serveer de **soep** in kommen en schep de **parelcouscous** en het **vlees** erin.



6. Mooi gebruind

De groenten mogen best een beetje donker worden bij het roosteren in stap 2. Zo krijgt je soep extra veel smaak! Roer de groenten dus niet te vaak om, zodat ze mooi bruin kunnen worden.