

DINNERLY



Verwarmende kippensoep met rijst met broccoli en prei



20-30min



2 personen

Deze vrolijke soep ziet er niet alleen fantastisch uit, hij is door de vele groenten en zachte basmatirijst ook heerlijk vullend. De kip wordt angebraden en pas op het einde aan de soep toegevoegd, zodat ie lekker kruidig en sappig blijft. Daar krijg je toch goede zin van?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g basmatirijst
- 1 broccoli
- 1 prei
- 2 kippendijfilets
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1½el boter⁷
- 1el bloem¹
- peper en zout
- azijn

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 591kcal, vet 12.3g, koolhydraten 73.3g, eiwit 40.4g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. 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 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** ca. 5min afgedekt rusten.



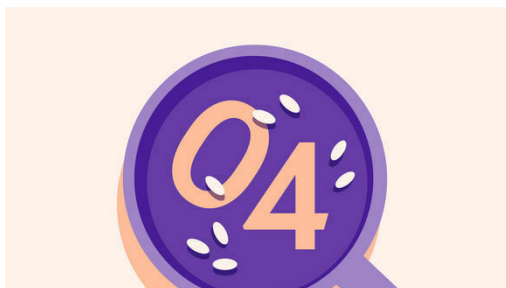
2. Groente snijden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil evt. de **stronk** en snij 'm in blokjes van ca. 0,5cm. Halveer de **prei** in de lengte. Was de **bladeren** grondig, laat ze even uitlekken en snij ze overdwars in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



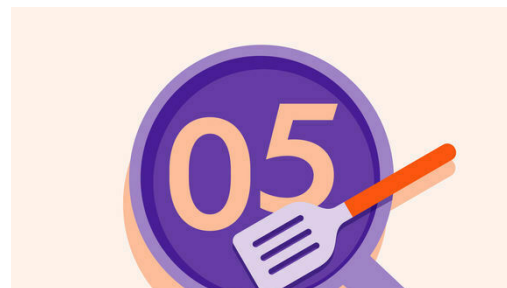
3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in blokjes van ca. 2cm. Kruid rondom met de **knoflook-kruidenmix** en een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote kookpan met 1el boter op middelhoog vuur. Bak het **vlees** 3-4min, tot het goudbruin, maar nog niet gaar is. Haal het uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



4. Soep opzetten

Smelt ½el boter in de gebruikte kookpan en bak de **prei** en de knoflook met een snuf zout in ca. 2min glazig. Roer er 1el bloem door en bak nog 1min. Voeg dan de **broccoli** toe en bak 2min mee. Blus met 700ml water en voeg het **bouillonpoeder** toe. Leg een deksel op de pan en breng de **soep** aan de kook. Zet het vuur dan laag en laat 9-10min zachtjes koken. Roer regelmatig.



5. Afmaken en serveren

Trek het **vlees** met twee vorken in stukken. Voeg het aan het eind van de kooktijd samen met het **bakvocht** toe aan de **soep**. Laat nog 2-3min borrelen, tot het **vlees** gaar is. Kruid de **soep** met 1el (wittewijn)azijn en een snuf peper en zout (of meer naar smaak). Verdeel de **rijst** over kommen, schep de **soep** erop en serveer.



6. Lekker romig

Deze soep is ook heerlijk met wat room of crème fraîche. Gebruik dan iets minder water en neem eerst de pan van het vuur, zodat de soep niet te heet is wanneer je de room toevoegt.