



Supersnel: glasnoedelsoep met kip

met sperziebonen en wortel



ca. 20min



2 personen

Deze heerlijke glasnoedelsoep breng je op smaak met een geurige, zelfgemaakte kruidenpasta van Indonesische kruiden, gember, knoflook en tomaat, en de kokosmelk brengt hem in balans. Je serveert de soep met supermalse kipreepjes, sperziebonen en wortel. Voortreffelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 tomaat
- 1 bosui
- 100g glasnoedels
- 1 kipfilet
- 2 zakjes Indonesische kruidenmix
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g voorgesneden sperziebonen

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- waterkoker
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Liever wat kortere noedels? Knip ze dan 1 of 2 keer doormidden met een schone schaar.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 670kcal, vet 28.9g,
koolhydraten 65.0g, eiwit 34.2g



1. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel**, halveer in de lengte en snijd in dunne plakjes. Schil de **gember** en **knoflook** en hak grof. Snijd de **tomaat** ook grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Breng in een waterkoker voldoende water aan de kook voor de **glasnoedels**.



4. Soep starten

Voeg de **wortel** toe aan de kookpan met het **braadvet** en roerbak 3-4min op medium tot hoog vuur. Voeg de **zelfgemaakte kruidenpasta** toe en bak 2-3min mee. Blus af met de **kokosmelk** en 400ml water. Roer de **helft van het bouillonpoeder (of meer naar smaak)** erdoor en breng de **soep** aan de kook.



2. Kip braden

Dep de **kip** droog. Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur en bak de **kip** in ca. 3min per kant bruin, maar nog niet gaar van binnen. Neem uit de pan en zet apart. Bewaar de pan met het **braadvet**.



5. Soep koken

Verwijder de uiteinden van de **sperziebonen**. Voeg de **kip** met de **soep** toe aan de **soep**. Laat de **soep** 10-13min koken tot de **groenten** zacht zijn en de **kip** gaar is. Breng de **soep** op smaak met 2tl azijn en **meer bouillonpoeder** of zout.



3. Kruidenpasta maken

Doe de **gember**, **knoflook**, **tomaat** en **kruidenmix** met 50ml water in een hoge (maat)beker en pureer glad met een staafmixer.



6. Noedels koken

Giet het gekookte water uit de waterkoker over de **glasnoedels** en laat in 3-5min gaar trekken. Neem intussen de **kip** uit de pan en snijd het in reepjes. Spoel de **glasnoedels** in een zeef af met koud water en voeg toe aan de **soep**. Verdeel de **glasnoedelsoep** over diepe borden, top met de **kipreepjes** en bestrooi met de **bosui**.