

Indiase spinazie-yoghurtsoep

met citroenkip en knoflookbrood



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- bruine baguette ^{1,7,11,13}
- babyspinazie
- kruimige aardappels
- citroen
- kipstukjes
- knoflook
- ui
- yoghurt ⁷
- kippenbouillonblokjes ⁹
- garam masala
- tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- fijne keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan met deksel
- oven
- staafmixer
- waterkoker

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

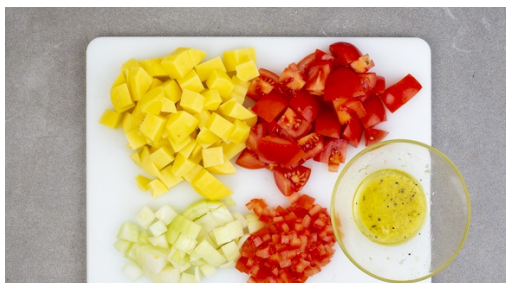
Kooktip

Bij grote trek kun je meer aardappels toevoegen, anders kun je de aardappels voor een ander recept bewaren.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9), sesamzaad (11), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Groenten snijden

Breng 500ml water in een waterkoker aan de kook. Verwarm de oven voor op 220°C. Schil en snijd de **helft van de aardappels** in blokjes (**zie kooktip, links**). Pel en hak de **uien** grof. Snijd **2 tomaten** in grove stukken en **1 tomaat** in kleine blokjes. Pel en rasp de **knoflook** boven een kommetje fijn en voeg 1-2el olijfolie toe.



4. Kip bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **kipstukjes** met een snuf zout en peper toe. Bak de **kipstukjes** 5-8 minuten totdat ze gaar en goudbruin zijn. Halveer de **citroen** en knijp in de laatste minuut **een citroenhelft** boven de **kipstukjes** uit (vang de pitjes op). Roer door.



2. Soep starten

Verhit 1el olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **ui** met de **helft van de garam massala** 2-3min. Voeg de **grofgesneden tomaten, aardappel** en het gekookte water toe. Verkruiemel het **bouillonblokjes** boven de pan. Was de **babyspinazie** grondig en voeg deze ook toe. Dek de pan af met een deksel en kook ca. 10min tot de **aardappels** gaar zijn.



5. Soep afmaken

Neem de groentepan van het vuur en pureer de inhoud met een staafmixer glad. Proef en breng op smaak met zout en peper en evt. meer **garam massala**. Doe **2/3e van de yoghurt** in een kommetje. Roer **enkele eetlepels soep** door de **yoghurt** in het kommetje en giet het **yoghurtmengsel** terug in de pan. Warm de **soep** niet op, anders gaat deze schiften.



3. Brood bakken

Snijd intussen de **baguette** in sneetjes en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de **sneetjes brood** met de **knoflookolie** en bestrooi met zout en peper. Rooster ca. 5-8min in de oven tot het **brood** knapperig en goudbruin is.



6. Soep serveren

Schenk de **soep** in diepe kommen en leg de **kipstukjes** in het midden. Garneer met de **fijngehakte tomatenblokjes** en de **rest van de yoghurt**. Geef het **knoflookbrood** erbij.