



V1: Romige korma-soep met kipstukjes

met rijst, pinda's en koriander



ca. 30min



2 personen

Niets is lekkerder dan na een lange dag op de bank kruipen met een kom heerlijke soep. En de soep van vandaag laat al je dromen uitkomen: warme kormakruiden, zoete aardappels en een smakelijke topping van gebakken rijst, pinda's en kip. Koriander en yoghurt geven de soep een frisse noot. Perfect comfort food!

Wat je van ons krijgt

- 200g basmatirijst
- 1 ui
- 1 zoete aardappel
- 2 wortels
- 1 pakje korma currypasta
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 10g verse koriander
- 1 kipfilet
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- ½el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 810kcal, vet 31.8g, koolhydraten 81.1g, eiwit 41.9g



1. Rijst koken

Breng 200ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **helft van de rijst** grondig in een zeef (de **rest** gebruiken we niet). 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** afgedekt rusten.



4. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **pinda's** grof. Pluk de **korianderblaadjes** van de **steeltjes**. Snijd de **korianderblaadjes** grof en de **steeltjes** fijn. Doe de steeltjes in de **soep**. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in stukjes van 1-2cm.



2. Groenten snijden

Pel de **ui** en snipper deze fijn. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes. Schrob of schil de **wortels** en snijd in dikke plakjes.



5. Topping maken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak het **vlees** in ca. 3min rondom aan. Voeg de **rest van de ui** toe en bak ca. 2min mee. Doe de **pinda's** en de **gekookte rijst** in de pan en bak 3-4min onder regelmatig roeren tot de **rijst** knapperig is en het **vlees** gaar is.



3. Soep koken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en de **helft van de ui** toe met een snuf zout en bak ca. 2min. Voeg dan de **zoete aardappel**, **2el currypasta**, de **helft van het bouillonpoeder**, ½el bloem en 600ml (heet) water toe en breng aan de kook. Leg een deksel op de pan en laat de **soep** 12-15min koken tot de **groente** gaar is.



6. Soep pureren

Neem de pan van het vuur en pureer de **soep** met een staafmixer glad. Voeg evt. scheutjes water toe als het te dik lijkt. Meng de **yoghurt** in een kommetje met **2el soep** en roer dan door de **rest van de soep**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over de borden en leg het **vlees**, de **rijst** en de **ui** erop. Garneer met de **korianderblaadjes** en serveer.