



Mexicaanse groentesoep met kip

met maïstortilla's en limoen



ca. 25min



2 personen

Wij geven het toe: we zijn helemaal verliefd op Mexicaanse gerechten! Zoals bijvoorbeeld de klassieker "pozole": een kleurrijke soep op basis van gepelde maïskorrels. Vandaag maak je een technisch vereenvoudigde versie. De maïs blijft zoals hij is en wordt gecombineerd met malse kipreepjes, paprika en een kruidige bouillon. Je maakt het af met een zuurtje van limoen en verse koriander. ¡Buen provecho!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 paprika
- 1 blik maïs
- 250g Mexicaanse kipreepjes
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 10g verse koriander
- 8 minitortilla's met maïs ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- magnetron
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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 836kcal, vet 18.3g, koolhydraten 93.8g, eiwit 39.9g



1. Groente voorbereiden

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in blokjes. Giet de **maïs** af in een zeef of vergiet en laat uitlekken.



4. Soep koken

Giet 300ml water in de pan en breng aan de kook. Laat de **soep** 6-7min zachtjes pruttelen.



2. Vlees bakken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** en de **ui** ca. 3min tot de **ui** zacht is en het **vlees** licht gebruid.



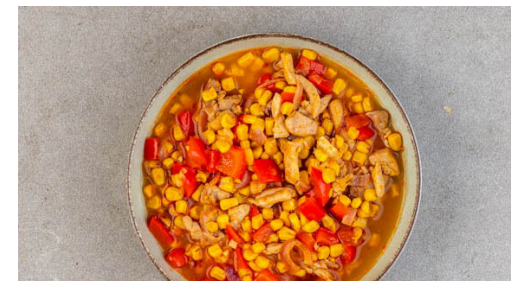
5. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **limoen** in kwarten. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Stapel **4 tortilla's** op elkaar en verwarm ze 25-30sec in de magnetron op 800W. Herhaal met de **rest van de tortilla's**. Heb je geen magnetron? Verwarm de **tortilla's** dan in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur 15-20sec per kant.



3. Paprika en maïs toevoegen

Voeg de **paprika**, de **maïs**, de **helft van het bouillonpoeder** en een **½tl kruidenmix** toe aan de pan en bak ca. 3min mee.



6. Soep verfijnen

Knijp het **sap** van **1 limoenpartje** in de **soep**. Proef en breng op smaak met de **rest van het bouillonpoeder**, peper en zout. Schep de **soep** in kommen en garneer met de **koriander**. Serveer met de **tortilla's** en geef de **limoenpartjes** erbij.