

DINNERLY



<650kcal Griekse rijstsoep met kip en courgette, citroen en dille



ca. 30min



2 personen

Vandaag neemt Dinnerly je mee op avontuur! Rijst kennen we allemaal, maar heb je wel eens rijstsoep gemaakt? Dat dachten we al. In dit door de Griekse keuken geïnspireerde gerecht combineren we rijst, malse kip en verse courgette met de frisse smaken van citroen en dille. Loopt het water je al in de mond? Nou, genoeg gepraat dan: aan de slag!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 kipfilet
- 200g jasmijnrijst
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse dille

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 639kcal, vet 12.1g, koolhydraten 93.0g, eiwit 37.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **courgette** in blokjes van ca. 1cm. Schil of schrob de **wortel** en snij in plakken van ca. 1cm dik. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij overdwars in dunne reepjes.



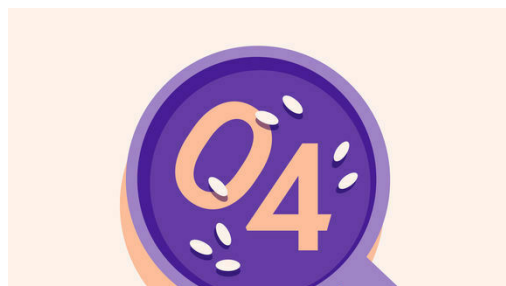
2. Soep opzetten

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de knoflook en $\frac{2}{3}$ van de rijst ca. 1min. Voeg 1L (heet) water toe, zet het vuur hoog en breng aan de kook. (De rest van de rijst kun je voor een ander recept bewaren.)



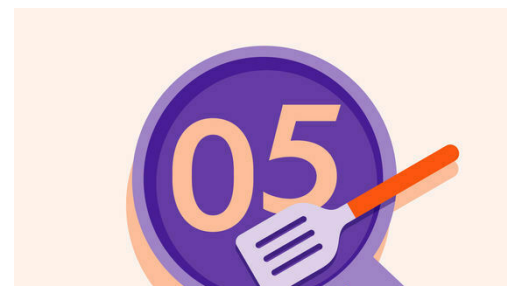
3. Soep koken

Roer het **bouillonpoeder** door het kokende water en voeg de **courgette**, de **wortel** en het **vlees** toe. Leg een deksel op de pan, zet het vuur lager en laat de **soep** 12-14min zachtjes koken.



4. Citroen en dille snijden

Rasp de **citroenschil** en pers de **citroen** uit. Hak de **dille mét de zachtere steeltjes** fijn.



5. Afmaken en serveren

Roer de **dille**, **2el citroensap** en $\frac{1}{2}$ van de **citroenrasp** door de **soep**. Proef en breng verder op smaak met peper en zout, en evt. nog wat **citroensap**. Verdeel de **soep** over de borden of kommen en serveer.



6. Een ei erbij?

Heb je nog een of twee eieren liggen die je niet meer gaat gebruiken? Die kun je hier kwijt! Klop ze los in een kom en giet ze 2-3min voor het einde van de kooktijd in de soep. Roer door met een vork. Zodra de eieren gestold zijn kan er opgeschopt worden.