



V2: Peruaanse soep met biologische kip

met paprika, rijst en koriander



30-40min



2 personen

Vandaag onze versie van aguadito de pollo, ofwel Peruaanse kippensoep. Wat deze soep anders maakt dan je dertien-in-een-dozijn kippensoep is de kruidige salsa van ui, knoflook, paprika en koriander die je op het laatst door de soep roert. Traditioneel wordt de rijst in de bouillon gekookt en geserveerd, dus dat doen wij ook. Het resultaat is een prachtige, vullende kippensoep die je voortaan elke dag wel zou willen eten.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 2 biologische kipfilets
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 200g biologische basmatirijst
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 paprika
- 1 chilipeper
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- citrusspers
- zeef

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 734kcal, vet 11.3g, koolhydraten 96.9g, eiwit 58.0g



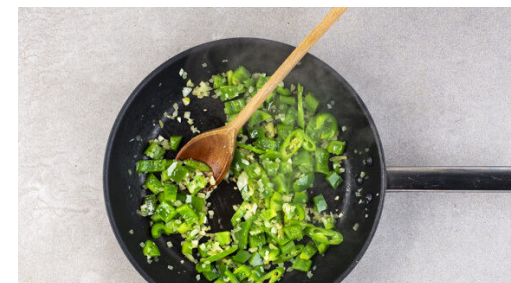
1. Soep opzetten

Breng 1,2L licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **wortel** in dunne schijfjes en voeg samen met de **kip**, het **bouillonpoeder** en **1tl kruidenmix** toe aan de pan met kokend water. Was de **rijst** grondig in een zeef en voeg toe. Kook 12-15min op middelhoog vuur. Haal de **kip** eruit, draai het vuur laag en doe een deksel op de pan.



2. Groenten snijden

Pel de **ui** en **knoflook** en hak beide fijn. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in blokjes. Snijd de **chilipeper** in dunne ringen. Houd je niet van pittig? Verwijder dan de zaadlijsten voor de **peper** snijd.



3. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **ui**, **paprika**, **knoflook** en **ca. 2/3 van de chilipeper** toe met 1/2tl zout en bak 4-5min totdat de **ui** zacht is en goudbruin begint te worden.



4. Salsa maken

Schep het **ui-paprikamengsel** in een hoge (maat)beker en voeg **3/4 van de koriander** toe. Pureer glad met een staafmixer. Halveer de **limoen**. Pers **1 limoenhelft** boven de **salsa** uit en roer door. Proef en breng de **salsa** verder op smaak met peper en zout.



5. Vlees uit elkaar halen

Scheur het **vlees** met twee vorken in kleine reepjes en doe terug in de soeppan.



6. Toppings voorbereiden

Hak de **rest van de koriander** fijn. Snijd de **2e limoenhelft** in partjes en de **bosui** in dunne ringen. Roer de **salsa** door de **soep** en breng hem op smaak met peper en zout. Schep de **soep** in kommen en garneer met de **bosui** en de **rest van de chilipeper**. Geef de **limoenpartjes** erbij.