



V: Romige korma-soep met bio-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 biologische kipstukjes. Koriander en yoghurt geven de soep een frisse noot. Perfect comfort food!

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- middelgrote 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 791kcal, vet 29.8g, koolhydraten 81.1g, eiwit 43.7g



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 hier niet). Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, 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 **blaadjes** grof en de **steeltjes** fijn. Doe de steeltjes in de **soep**. Dep het **vlees** droog met keukenpapier.



2. Groente snijden

Pel de **ui** en snipper fijn. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van ca. 2cm. Schrob of schil de **wortels** en snijd in dikke plakjes.



5. Topping maken

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



3. Soep koken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **wortel** en de **helft van de ui** met een snuf zout ca. 2min. Voeg de **zoete aardappel**, **2el currypasta**, de **helft van het bouillonpoeder**, ½el bloem en 600ml (heet) water toe en breng het geheel 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** glad. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepel water toe om de consistentie aan te passen. Meng de **yoghurt** met **2el soep** en roer dan door de **rest van de soep**. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **soep** in diepe borden en verdeel de **topping** erover. Garneer met de **korianderblaadjes** en serveer.