



Paprikasoep met geroosterde kip

en zelfgemaakte croutons



20-30min



2 personen

Wij zijn dol op een stevige soep met toppings. Dit keer maak je een soep van paprika en wortel, die je topt met geroosterde kippendijfilet. Erbij serveer je stevige croutons. Deze soep is een gezonde, snelle allemansvriend, dus perfect voor een doordeweekse maaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 3 kippendijfilets
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 2 paprika's
- 2 wortels
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 baguette ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote kookpan
- staafmixer
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers

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.

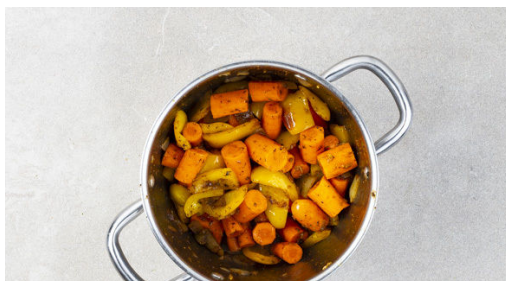
Voedingswaarde per portie

calorieën 841kcal, vet 47.2g, koolhydraten 66.0g, eiwit 38.3g



1. Kip kruiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Dep de **kip** droog en wrijf het **vlees** in met **1-2 snuffen paprikapoeder**, peper, zout en 1el olijfolie. Leg de **kippendijfilets** op een bakplaat met bakpapier.



4. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en voeg de **paprika**, **ui** en een snuf zout toe. Bak 3-5min en voeg de **wortel**, **knoflook**, **2tl sinaasappelpers** en de **helft van de kruidenmix** toe. Bak nog ca. 1min.



2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in 2-3cm grote stukken. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze ook in 2-3cm grote stukken. Pel en halveer de **ui** en snijd grof. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Rasp de **sinaasappelschil** fijn en pers de **sinaasappel** uit.



5. Soep koken

Los het **bouillonpoeder** op in 700ml heet water en schenk de **bouillon** in de pan. Breng het geheel aan de kook, draai het vuur middelhoog en laat ca. 15min zachtjes koken tot de **groente** zacht zijn. Snijd het **brood** in blokjes en hussel om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout.



3. Kip roosteren

Rooster de **kip** ca. 15min in de oven. Laat iets afkoelen en trek het **vlees** met 2 vorken uit elkaar.



6. Croutons roosteren

Verdeel het **brood** over een 2e bakplaat met bakpapier en rooster in 5-6min tot knapperige **croutons**. Neem de kookpan van het vuur en pureer de **soep**. Voeg wat water toe als je de **soep** te dik vindt. Breng op smaak met **sinaasappelsap**, peper en zout. Top de **soep** met de **kip** en **croutons**.