



V: Oost-Aziatische bio-kippensoep

met champignons, pinda's en kokosmelk



20-30min



2 personen

Vandaag maken we een hele fijne kippensoep met Oost-Aziatische smaken. We garen champignons, wortels en biologische kipstukjes in romige kokosmelk met pindakaas en serveren dat met zachte basmatirijst. Frisse tomaten en bosuien maken het plaatje compleet. Daar word je toch gelukkig van?

Wat je van ons krijgt

- 1x biologische kipstukjes
- 250g champignons
- 1 wortel
- 200g biologische basmatirijst
- 1 zakje pindakaas⁵
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 bosui
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

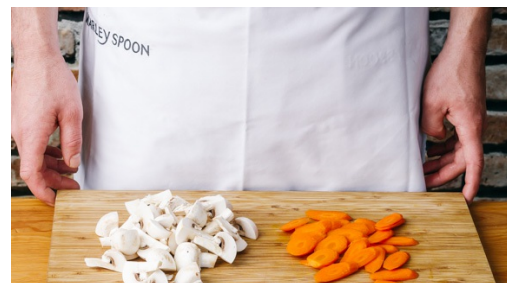
Voedingswaarde per portie

calorieën 959kcal, vet 40.5g, koolhydraten 96.6g, eiwit 49.1g



1. Vlees snijden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in ca. 2cm grote stukken.



2. Groente snijden

Borstel evt. de **champignons** en snijd ze doormidden (de grotere in kwarten). Schrob of schil de **wortel** en snijd in dunne schuine plakjes. Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan.



3. Soep maken

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** 2-3min. Kruid met peper en zout en voeg de **champignons**, **wortel** en **pindakaas** toe. Blus af met de **kokosmelk** en 150-200ml water. Roer het **bouillonpoeder** erdoor en laat het geheel 15-20min op laag vuur sudderen, tot de **wortel** gaar is.



4. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. 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.



5. Tomaten snijden

Snijd het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd in kleine blokjes.



6. Soep afmaken

Roer het **wit** van de **bosui** en de **tomaat** in de laatste 5min van de kooktijd door de **soep** en laat meekoken. Proef en breng op smaak met peper en zout. Serveer met de **rijst** en de **rest van de bosui**.