



Aardappelsoep met biologische kip

op Surinaamse wijze met sperziebonen



ca. 40min



2 personen

Deze heerlijke soep kook je maar al te graag om 'm meteen op te smikkelen: een aromatische bouillon met fijne aardappeltjes, knapperige sperziebonen, tomaten en pittige chilipeper is de basis voor de krokante stukjes biologische kip gebakken in madraskruiden. Nog een handvol gebakken uitjes erover en klaar, eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 250g sperziebonen
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 ui
- 1 chilipeper
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 3 tomaten
- 1x biologische kipstukjes
- 1x gebakken uitjes ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 594kcal, vet 19.9g, koolhydraten 63.8g, eiwit 40.0g



1. Groente snijden

Verwijder de uiteinden van de **sperziebonen** en snijd ze in stukjes van 4-5cm. Schil de **aardappels** en snijd ze doormidden, grotere exemplaren in vieren. Halveer en pel de **ui** en snijd grof. Halveer de **chilipeper**, verwijder evt. de zaadlijsten als je het minder pittig wilt, en snijd de **helft of de hele chilipeper** fijn.



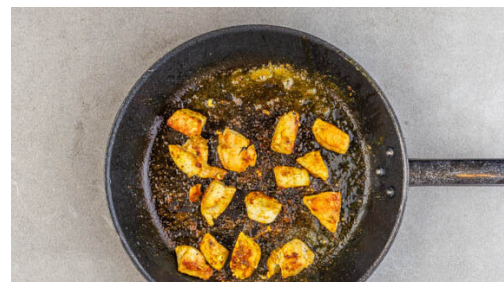
4. Tomaten snijden

Snijd **2 tomaten** in grove stukjes en voeg ze toe aan de **soep** terwijl deze zachtjes kookt. Snijd de **overgebleven tomaat** in kleine stukjes en leg opzij voor de garnering.



2. Ui bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **ui**, **chilipeper** en de **helft van de madraskruiden** 1-2min.



5. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olie. Voeg het **vlees** toe aan de pan en beweeg het de eerste 2min zo min mogelijk, zo wordt het mooi krokant. Draai het **vlees** om en bak nog 2min. Kruid met de **rest van de madraskruiden** en een flinke snuf zout. Roerbak dan nog 1-2min op middelhoog vuur, tot het **vlees** gaar is.



3. Soep koken

Voeg de **sperziebonen** en **aardappels** toe aan de pan en blus af met 500ml heet water. Voeg evt. meer water toe zodat de **groente** volledig bedekt is. Roer het **bouillonpoeder** erdoor, leg een deksel op de pan en breng de **soep** aan de kook. Zet het vuur lager zodra de **soep** kookt en laat ca. 12min zachtjes koken, tot de **aardappels** bijna gaar zijn.



6. Afmaken en serveren

Prak een paar **aardappeltjes** met een vork, zodra de **aardappels** bijna gaar zijn. Neem het deksel van de pan en laat nog ca. 4min zachtjes koken. Voeg dan 1el tomatenketchup toe en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **soep** over diepe borden of kommen en top met het **vlees**, **achtergehouden stukjes tomaat** en **gebakken uitjes**.