



Indiase spinazie-yoghurtsoep

met citroenkip en knoflookcrostini



20-30min



2 personen

De soep van vandaag breng je op smaak met een authentiek Indiase specerijenmix: garam masala. Deze melange is er in veel verschillende samenstellingen, maar hij bevat altijd komijn, koriander en zwarte peper. In de soep verstoppert we naast garam masala ook een flinke hoeveelheid spinazie. Gecombineerd met de gebakken kip en knapperige knoflookcrostini's is deze soep niet te weerstaan!

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 2 uien
- 3 tomaten
- 2 tenen knoflook
- 5g garam masala
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1x babyspinazie
- 2 speltbroodjes ^{1,6,7}
- 1x kipstukjes
- 1 citroen
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- maatbeker
- waterkoker
- fijne keukenrasp
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer

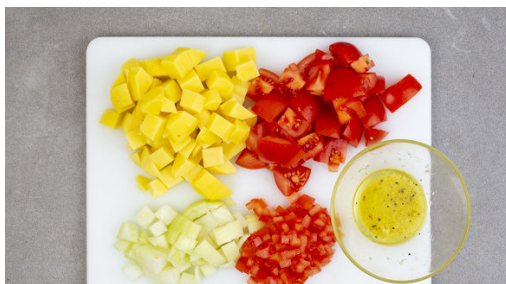
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 667kcal, vet 22.7g, koolhydraten 66.1g, eiwit 41.7g



1. Groenten snijden

Breng 500ml water in een waterkoker aan de kook. Verwarm de oven voor op 200°C. Schil en snijd de **helft van de aardappels** in blokjes (bewaar de **rest** voor een ander recept). Pel en hak de **uien** grof. Snijd **2 tomaten** in grove stukken en **1 tomaat** in kleine blokjes. Pel en rasp de **knoflook** boven een kommetje fijn en voeg 1-2el olijfolie en een snuf peper en zout toe.



4. Kip bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipstukje** met een snuf zout en peper in 5-7min gaar en goudbruin. Halveer de **citroen** en knijp in de laatste minuut **een citroenhelft** boven de **kip** uit (vang de pitjes op). Roer door.



2. Soep starten

Verhit 1el olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **ui** met **1-2tl garam masala** 2-3min. Voeg de **grofgesneden tomaten, aardappels**, het **bouillonpoeder** en het gekookte water toe. Voeg de **babyspinazie** toe, breng het geheel aan de kook en leg een deksel op de pan. Kook ca. 10min op middellaag vuur tot de **aardappels** gaar zijn.



5. Soep afmaken

Neem de groentepan van het vuur en pureer de **inhoud** glad. Breng de **soep** op smaak met zout en peper en evt. meer **garam masala**. Doe **2/3e van de yoghurt** in een kommetje en roer er een paar **el soep** door. Schenk het **yoghurtmengsel** in de pan en roer door. Warm de **soep** niet op, anders gaat deze schiften.



3. Crostini bakken

Snijd de **broodjes** in sneetjes en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel ze met de **knoflookolie** en rooster het **brood** 4-6min in de oven tot het goudbruin en knapperig is.



6. Soep garneren

Schenk de **soep** in diepe kommen en garneer met de **kip, tomatenblokjes** en de **rest van de yoghurt**. Geef de **crostini** erbij.