

DINNERLY



Verwarmende kippensoep met rijst met broccoli en prei



20-30min



2 personen

Deze vrolijke soep ziet er niet alleen fantastisch uit, hij is door de vele groente en zachte rijst ook heerlijk vullend. De kip wordt angebraden en pas op het einde aan de soep toegevoegd, zodat ie lekker kruidig en mals blijft. Daar krijg je toch trek van?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 1 broccoli
- 1 prei
- 1 kipfilet
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1½el boter²
- 1el bloem¹
- peper en zout
- azijn

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 614kcal, vet 14.4g, koolhydraten 71.2g, eiwit 42.6g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. 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 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Groente snijden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snij 'm in kleine blokjes. Halveer de **prei** in de lengte en snij overdwars in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in stukjes van ca. 2cm. Kruid rondom met de **knoflook-kruidenmix** en een snuf peper en zout. Smelt 1el boter in een middelgrote kookpan. Bak het **vlees** 3-4min op middelhoog vuur, tot het rondom goudbruin maar nog niet gaar is. Haal het **vlees** uit de pan en leg opzij op een bord. De pan gebruiken we zo weer.



4. Soep opzetten

Smelt ½el boter in de gebruikte kookpan, voeg de **prei** en knoflook toe met een snuf zout en bak in ca. 2min glazig. Roer er 1el bloem door en bak nog 1min. Schep dan de **broccoli** erdoor en bak 2min mee. Blus met 700ml water en voeg het **bouillonpoeder** toe. Leg een deksel op de pan en breng de **soep** aan de kook. Zet het vuur dan laag en laat 9-10min zachtjes koken. Roer regelmatig.



5. Afmaken en serveren

Trek het **vlees** met twee vorken in kleinere stukjes. Voeg het aan het eind van de kooktijd samen met het **uitgelopen bakvocht** toe aan de **soep**. Laat nog 2-3min borrelen, tot het **vlees** gaar is. Kruid de **soep** met 1el (wittewijn)azijn en een snuf peper en zout (of meer naar smaak). Verdeel de **rijst** over kommen, schep de **soep** erop en serveer.



6. Lekker romig

Deze soep is ook heerlijk met wat room of crème fraîche. Gebruik dan iets minder water, neem de pan vlak voor het serveren van het vuur en roer er 1-2el room doorheen.