



Smoky pulled kip

met paprika-wortelsoep en croutons



20-30min



2 personen

Vanavond zet je soep op tafel! En niet zomaar een, want deze is gevuld met wortel, paprika en een vleugje sinaasappel. Terwijl de soep op het vuur pruttelt, heb je mooi de tijd om de met paprikapoeder gekruide kippendijfilets in de oven te bakken. Vanwege het hogere vetgehalte blijft dit deel van de kip ook mals als je het roostert. Ideaal als aanvulling op een lichte en toch ook voedzame maaltijdsoep!

Wat je van ons krijgt

- 2 kippendijfilets
- 1 sachet gerookt paprikapoeder
- 2 gele paprika's
- 2 wortels
- 1 sinaasappel
- 1 teen knoflook
- 1 ui
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 5g kipkruiden ¹⁰
- 2 speltbroodjes ^{1,6,7}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- fijne keukenrasp
- maatbeker
- waterkoker
- middelgrote kookpan
- staafmixer

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

Kooktip

Zien of je stukje kip gaar is? Maak een kleine snee in het midden van de filet. Is het braadvocht helder en het vlees zo goed als wit? Dan is de kip gaar.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

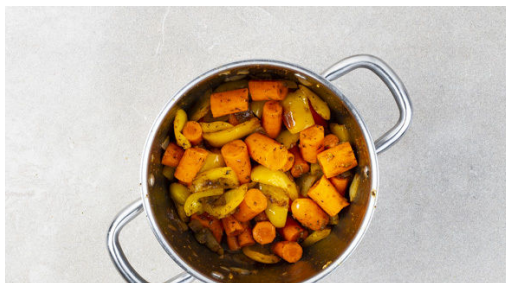
Voedingswaarde per portie

calorieën 680kcal, vet 25.9g, koolhydraten 67.9g, eiwit 33.7g



1. Kip voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Dep de **kip** droog en leg de filets op een bakplaat met bakpapier. Wrijf ze in met een **1/2tl paprikapoeder**, een beetje olijfolie en 1/4tl zout en peper.



4. Groenten bakken

Breng 700ml water in een waterkoker aan de kook. Verhit 1el olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **paprika** met een flinke snuf zout 3-5min. Voeg de **wortel**, **knoflook**, **kipkruiden** en **2tl sinaasappelrasp** toe en bak al roerend 1min mee.



2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in grove stukken. Snijd de **wortels** in stukjes. Rasp de **sinaasappelschil** fijn en pers de **sinaasappel** uit. Pel en hak de **knoflook** en **ui** grof.



5. Soep koken

Voeg het gekookte water en het **bouillonpoeder** aan de pan toe. Breng aan de kook en kook de **groenten** ca. 15 min op middellaag-laag vuur tot ze gaar en zacht zijn. Snijd de **broodjes** in blokjes en meng ze met 1-2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout.



3. Kip scheuren

Plaats de bakplaat middenin de oven en bak de **kip** in ca. 15min gaar (**zie tip, links**). Laat de **kip** dan iets afkoelen en scheur het vlees met twee vorken in reepjes.



6. Croutons bakken

Rooster het **brood** op een tweede bakplaat met bakpapier in 4-6min krokant en goudbruin. Neem de pan van het vuur en pureer de **soep** glad. Verdun evt. met wat water. Roer er **2-4el sinaasappelsap** door en breng de **soep** op smaak met peper, zout en evt. meer **sap**. Serveer de **soep** in kommen en garneer met de **kip** en **croutons**.