



Tikka-pompoensoep

met gebakken kip-rijsttopping en pinda's



ca. 25min



2 personen

Niets is fijner dan na een koude dag buiten op de bank te kunnen ploffen met een heerlijk kommetje soep. Deze soep maakt al je dromen waar: warme tikka masalakruiden, notige Hokkaido-pompoen plus een krokante topping van gebakken rijst, pinda's en kip. De koriander en yoghurt geven jouw kommetje een fijn fris accent. Zo is de soep verwarmend én licht. Perfect comfortfood!

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 ui
- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1 wortel
- 1 pakje tikka masalapasta
- 1 zakje groentebouillon-poeder
- 1 zakje pinda's ⁵
- 10g verse koriander
- 1x kipstukjes
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- bloem ¹

Kookgerei

- maatbeker
- kleine kookpan met deksel
- zeef
- 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.

Kooktip

Door eerst wat soep door de yoghurt te roeren, warmt de yoghurt langzaam op en gaat hij niet schiften als je 'm aan de soep toevoegt.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 788kcal, vet 25.7g, koolhydraten 87.2g, eiwit 48.1g



1. Rijst koken

Breng 150ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **helft van de basmatirijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan toe zodra het water kookt. Breng het water opnieuw aan de kook en kook de **rijst** met een deksel afgedekt in 10-12min op laag vuur gaar. Bewaar de **rest van de rijst** voor een ander recept.



4. Topping voorbereiden

Hak de **pinda's** grof. Hak de **korianderblaadjes** grof en voeg de **steeltjes** in de soeppan toe. Snijd de **kipstukjes** kleiner, ter grootte van dobbelsteentjes.



2. Groenten snijden

Pel en hak de **ui** fijn. Verwijder de zaden en draden en snijd de **pompoen** in blokjes (je hoeft 'm niet te schillen!). Snijd de **wortel** in schijfjes.



5. Topping bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 3min. Voeg de **rest van de ui** toe en bak 2min mee. Voeg dan de **pinda's** en gekookte **rijst** toe en bak al roerend 3-4min, tot de **rijst** knapperig is en de **kip** gaar. Zet het vuur uit.



3. Soep starten

Verhit 1el olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Bak de **wortel** en **helft van de ui** met een snuf zout 2min. Voeg de **pompoen**, **2el currypasta**, de **helft van het bouillonpoeder**, 1/2el bloem en 600ml heet water toe. Breng aan de kook en laat de **soep** dan met een deksel afgedekt 12-15min op middellaag vuur pruttelen, totdat de **groenten** gaar zijn.



6. Soep afmaken

Neem de kookpan van het vuur en pureer de **soep** glad. Je kunt hem met een scheutje water verdunnen. Roer **1 flinke lepel soep** door de **yoghurt** en voeg het **mengsel** al roerend aan de **soep** toe (**zie tip, links**). Breng hem op smaak met peper en zout. Serveer de **soep** gegarneerd met de **rijsttopping** en **koriander**.