



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 echte krachtpatsers als wortel, paprika en 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 is juist dit deel van de kip ideaal om te gebruiken. In combinatie met de croutons is het een super topping voor jouw soepje.

Wat je van ons krijgt

- 2 kippendijfilets
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 2 paprika's
- 2 wortels
- 1 sinaasappel
- 1 teen knoflook
- 1 ui
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 zakje cajunkruiden ¹⁰
- 2 speltbroodjes ^{1,7,11,13}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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), melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 695kcal, vet 29.9g, koolhydraten 79.5g, eiwit 32.6g



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 **1/2tl paprikapoeder**, een beetje olijfolie en een snuf zout en peper.



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.



3. Kip scheuren

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



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's** met een flinke snuf zout 3-5min tot ze zachter zijn. Voeg de **wortel**, **knoflook**, **cajunkruiden** en **2tl sinaasappelrasp** toe en bak al roerend 1min mee.



5. Bouillon toevoegen

Voeg het gekookte water en het **bouillonpoeder** 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.



6. Croutons bakken

Verdeel het **brood** over een tweede bakplaat met bakpapier. Rooster 5-6min in de oven. Neem de pan van het vuur en pureer de **soep** glad. Verdun evt. met water. Voeg **2-4el sinaasappelsap** toe en breng de **soep** op smaak met peper, zout en evt. meer **sap**. Schenk de **soep** in kommen en top met de **kip** en de **croutons**.