



Indiase spinaziesoep met citroenkip

met yoghurt en knoflookcrostini



ca. 25min



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 komijnpoeder, koriander en zwarte peper. In de soep verstoppert we naast garam masala ook een flinke hoeveelheid spinazie. Gecombineerd met de gebakken kip en het kruidige knoflookbrood is deze soep niet te versmaden.

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 2 uien
- 3 tomaten
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje tandoori masala
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x babyspinazie
- 1 volkoren baguette ¹
- 1x kipstukjes
- 1 citroen
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

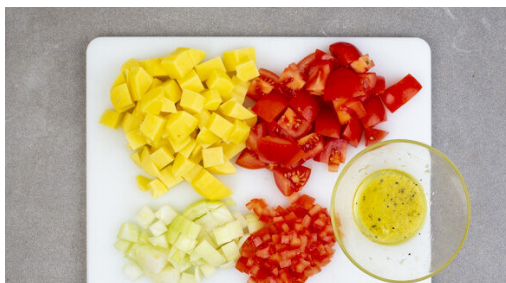
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 991kcal, vet 27.1g, koolhydraten 129.8g, eiwit 52.5g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil of schrob de **helft van de aardappels** en snijd ze in kleine blokjes. Gebruik de **rest** voor een ander recept. Pel en hak de **uien** fijn. Snijd **2 tomaten** in grote stukken en **1 tomaat** in kleine blokjes. Pel en rasp de **knoflook** fijn en meng de **rasp** met 1-2el olijfolie en een snuf zout en peper.



4. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Dep de **kip** droog en voeg met een snuf zout en peper toe aan de koekenpan. Bak de **kip** in 5-7min rondom gaar en goudbruin. Schep het **vlees** zo min mogelijk om voor een mooie kleur. Knijp **1 citroenhelft** boven de pan uit en schep om. Neem de pan van het vuur.



2. Soep koken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **ui** en de **helft van de tandoorikruiden** toe en bak 2-3min. Voeg de **aardappels** met de **grote tomatenblokjes**, het **bouillonpoeder**, 500ml heet water en de **spinazie** toe. Breng het geheel aan de kook. Draai het vuur middellaag, doe een deksel op de pan en laat de **soep** ca. 10min zachtjes koken.



5. Soep pureren

Draai het vuur onder de soeppan uit en pureer de **soep** glad met een staafmixer. Breng op smaak met zout, peper en evt. **meer tandoorikruiden**. Roer **2/3e van de yoghurt** los met een **scheutje soep** en roer het mengsel door de **soep**.



3. Crostini roosteren

Snijd de **baguette** in sneetjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Bestrijk met de **knoflookolie** en bak de **crostini** in 4-6min knapperig.



6. Serveren

Schep de **soep** in kommen of diepe borden en verdeel de **kip** en de **rest van de tomaat** erover. Garneer met de **rest van de yoghurt** en geef de **knoflookcrostini** erbij.