

DINNERLY



Griekse rijstsoep met kip en courgette, citroen en dille



ca. 30min



2 personen

Vandaag neemt Dinnerly je mee op avontuur! Rijst kennen we allemaal, maar heb je wel eens rijstsoep gemaakt? Dat dachten we al. In dit door de Griekse keuken geïnspireerde gerecht combineren we rijst, malse kip en verse courgette met de frisse smaken van citroen en dille. Loopt het water je al in de mond? Nou, genoeg gepraat dan: aan de slag!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 courgette
- 1 kipfilet
- 200g basmatirijst
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 citroen
- 10g verse dille

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 519kcal, vet 11.6g, koolhydraten 67.8g, eiwit 35.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakken van ca. 1cm breed. Pel 1 teen knoflook en snij 'm heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij overdwars in reepjes van 0,5-1cm breed.



2. Soep opzetten

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de **helft van de rijst** ca. 1min. Voeg 1L (heet) water toe, zet het vuur hoog en breng aan de kook. (De **rest van de rijst** kun je voor een ander recept bewaren.)



3. Soep koken

Roer **2/3e van het bouillonpoeder** door het kokende water en voeg de **courgette** en **kip** toe. Leg een deksel op de pan, zet het vuur lager en laat de **soep** 12-14min zachtjes koken. Proef halverwege en voeg evt. nog wat **bouillonpoeder** toe.



4. Citroen en dille snijden

Rasp de **citroenschil** en pers de **citroen** uit. Snij de **dille mét steeltjes** fijn.



5. Afmaken en serveren

Roer naar smaak **ca. 2el citroensap** en **citroenrasp** door de **soep**. Voeg de **dille** toe. Proef en breng op smaak met peper en zout, en evt. nog wat **citroensap**. Verdeel de **soep** over de borden of kommen.



6. Een ei erbij?

Heb je nog een of twee hardnekkige eieren liggen? Die kun je hier kwijt! Klop ze los in een kom en giet ze 2-3min voor het einde van de kooktijd in de soep. Roer door met een vork. Zodra de eieren gestold zijn kan er opgeschopt worden.