



<650kcal: Groentesoep met vegan kipstukjes

met knapperig knoflookbrood



ca. 30min



2 personen

Kippensoep zonder kip? Dat is tegenwoordig super easy met de vegan kipstukjes van onze vrienden van Heura. Prei, bleekselderij, wortel en verse dille tover je snel om tot een hartige bouillon. Voeg er nog knapperig knoflookbrood aan toe en de pot heeft zijn deksel gevonden. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 10g verse dille
- 1 prei
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 wortel
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 baguette ¹
- 1 teen knoflook
- 1x vegan kipstukjes ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 583kcal, vet 29.4g, koolhydraten 47.8g, eiwit 23.0g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Pluk de **dilletopjes** van de steeltjes en hak ze grof, hak de **steeltjes** apart fijn. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en in dunne plakjes. Snijd de **bleekselderij** ook in dunne plakjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte in vieren en dan in stukjes.



4. Knoflookbrood bakken

Snijd de **baguette** in de lengte open. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. Meng de **knoflook** met 2el vegan mayonaise en een snuf peper en zout. Leg de **broodjes** op een bakplaat met bakpapier en bestrijk met de **knoflookmayo**. Bak het **knoflookbrood** in 8-9min goudbruin en krokant in de oven.



2. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **dillesteeltjes**, de **prei**, de **bleekselderij** en de **wortel** 5-6min, tot de **prei** zacht is.



5. Kipstukjes bakken

Snijd de **vegan kipstukjes** in hapklare stukjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **kipstukjes** in 5-6min goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.



3. Soep koken

Voeg het **bouillonpoeder** en de **Griekse kruidenmix** met 600ml water toe en breng aan de kook. Laat de **soep** 13-15min zachtjes koken, tot de **groente** gaar is.



6. Soep afmaken

Breng de **soep** op smaak met 1tl mosterd, 1el azijn en peper en zout. Verdeel de **soep** over diepe borden of kommen en top met de **kipstukjes**. Bestrooi met de **dilletopjes** en geef het **knoflookbrood** erbij.