PS. food & lifestyle

FASE 1

Ouderwetse kippensoep



180 minuten 4 personen

VOEDINGSWAARDE

Energie	**328 Kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Eiwitten	**25.5 g**
Vet	**22.3 g**
Vezels	**2.6 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 2 kippenbouten
- 1 prei in stukjes
- 400 g groente naar keuze (bloemkool, prei, champignons of groene paprika), in stukjes
- 2 uien, gesnipperd
- 1 handje verse peterselie, fijngehakt
- 2 takjes tijm
- 1 tl zwarte peperkorrels, gemalen
- 1 gedroogd laurierblaadje
- 1 stukje gedroogde foelie
- 2 el citroensap
- Scheutje Kikkoman sojasaus
- 1 blokje kippenbouillon (of meer naar smaak)
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Leg de kippenbouten in een diepe (soep)pan en voeg de prei, fijngemalen peper, tijm, foelie, 1 ui, de helft van de peterselie en het laurierblaadje toe. Schenk er 2 liter water bij en breng aan de kook. Schep eventueel het schuim (als de soep aan het koken is) eraf. Zet het vuur lager en laat de soep ongeveer 2 tot 3 uur zachtjes trekken. Haal de kippenbouten uit de pan, leg op een bord en laat even afkoelen. Neem een schone, droge theedoek en leg deze in een vergiet. Zet deze op een andere soeppan en giet de bouillon erin. De groenten en kruiden in de vergiet kun je nu weggooien; deze gebruik je alleen om smaak aan de bouillon te geven. Verwijder vervolgens het vel van de kippenbouten en de botjes. Snijd het vlees in kleine stukjes en voeg weer toe aan de bouillon. Zet de bouillon met de kip weer op het vuur. Voeg nu de groentes naar keuze, het citroensap, de rest van de peterselie en de ui toe. Laat de soep dan nog 15 minuten zachtjes koken. Breng de soep vervolgens op smaak met zout, sojasaus en blokje(s) kippenbouillon.