

3 Vlees

Kippensoep met risoni

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snipper de ui, hak de knoflook fijn, snijd de bleekselderij in reepjes en de wortel in halve plakjes. Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de knoflook en ui. Voeg de wortel en bleekselderij toe en bak circa 5 minuten mee. Voeg de kruidenbouillon en 500 ml water toe en breng aan de kook. Voeg de kipfilet toe en kook de kipfilet gaar. Haal de gare kipfilet uit de pan, laat wat afkoelen en trek vervolgens wat uit elkaar. Voeg de risoni toe aan de pan en voeg zodra de risoni gaar is de kip weer toe. Garneer met de peterselie en breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 50 g PS. risoni
- [ ] 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 50 g wortel
- [ ] 100 g bleekselderij
- [ ] ¼ ui
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 takje peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**490 kcal**
Koolhydraten	**20 g**
Vet	**16 g**
Vezels	**18 g**
Eiwit	**55 g**