

Kippensoep

Kippensoep met kikkererwten. Zelfgemaakte kippensoep smaakt altijd goed. Om het toch wat vriendelijk voor de heupen te houden heb ik de kippenpoten ontdaan van het vel. Qua groenten in de soep kun je kiezen voor een vooraf gesneden soepgroenten pakket maar kijk ook eens in je groente lade, wellicht heb je nog restjes wortel, prei, bloemkool, ui liggen. Deze passen prima in de soep.

Vermicelli gebruik ik zelf zelden, waarom? Omdat het zeker lekker is als je de soep direct serveert maar de volgende dag vind ik het een weke sompige smaak hebben.

Om de soep toch een vullend karakter te geven voeg ik kikkererwten toe.

Voor: 4 flinke borden

Bereidingstijd: < 45 minuten

Ingrediënten

- 2 kippenpoten (vel verwijderen)
- 2 bouillonblokjes
- 2 liter water
- 500 gram gesneden (soep)groenten
- 480 gram kikkererwten (dit zijn 2 blikken van 400 gram – uitlekgewicht is dan gemiddeld 480 gram)
- Citroensap, peper en zout naar smaak

Bereiding

Ontdoe de kippenpoten van het vel. Doe de kip, bouillon en water in een ruime pan en laat dit aan de kook komen.

Zet het vuur laag en laat de bouillon met kip voor 30 minuten rustig trekken.

Haal de kippenpoten uit de bouillon en pluk het vlees van het bot.

Het kippenvlees mag samen met de groenten weer terug in de pan.

Laat dit voor een paar minuten verder pruttelen totdat de groenten gaar zijn.

Voeg als laatste de kikkererwten toen, verwarm de kippensoep nog door en voeg naar smaak nog wat citroensap, peper en zout toe.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
380	11,2	2,6	38,3	25,4	12,4	2,4