

Kippensoep met maïs

 Bereiden in: Wok

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 50 g gerooktspek
- 1 kipfilet, scharrelmaiskip, landhoen
- 1 blik maïs (315 ml)
- 1 grote, ui
- 275 g bloemig kokende aardappelen
- 1 el zonnebloemolie
- zout, zwarte peper
- 150 ml slagroom
- 150 ml melk
- 1 el fijngesneden bieslook

Voedingswaarde

- 315 kcal/ 1325 kj
- 17 gram vet
- 14 gram eiwit
- 27 gram koolhydraten
- 2 gram vezels

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Kippensoep met maïs

Bereiding

- 1 Laat de maïs uitlekken. Pureer in een keukenmachine de helft ervan met 150 ml water. Snijd het rookspek en de kipfilet klein. Pel de ui en snijd klein. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
- 2 Verhit de olie in een wok en bak het spek uit. Voeg de kipfilet toe en braad de blokjes 3-5 min. mee. Roer af en toe door.
- 3 Voeg de aardappelen en ui toe en braad het geheel nog ca. 3 min. Roer er 300 ml water, de maispuree en de rest van de maïs door en breng op smaak. Laat met een deksel op de pan ca. 20 min. zachtjes prnttelen.
- 4 Meng er tot slot de room en melk door. Verwarm op een laag vuur kort mee maar laat de soep niet meer koken. Bestrooi met fijngehakte bieslook en serveer direct.

Kooktips

Zorg er goed voor dat de soep in stap 3 niet meer kookt, omdat de soep anders gaat schiften.

Serveren

Servere bij deze stevige soep vers boerenbrood of stokbroodjes, die u kort in de oven opbakt. Variatie U kunt voor de variatie ook nog 100 g garnalen tegelijk met de maïs en het water in stap 2 toevoegen.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten