

Linzenmaaltijdsoep met kip

Lekker recept dat veel weg heeft van de Indische "Soto Ayam".
Makkelijk te bereiden recept dat voor het hele gezin lekker & gezond is! PS: tevens ook vet- en suikerarm & vezelrijk.

De ingrediënten voor de Linzenmaaltijdsoep (voor ongeveer 3 personen)

- 250 gram kipfilet
- 1 kippenbouillonblokje
- 1 eetlepel currypoeder
- 1 theelepel djinten
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 blikjes linzen 800 gram (circa 400 gr linzen)
- 500 ml water
- 2 eieren
- Zwart peper naar smaak

Garnering

- 50 gram taugé
- 60 gram rijst, gekookt en afgekoeld (optioneel)
- 2 theelepels gedroogde koriander

De bereidingswijze van deze Linzenmaaltijdsoep

1. Voeg de blikjes linzen met het water en nog 500 ml water toe aan een grote pan;
2. Snijd de kipfilet in langwerpige stukjes van ongeveer 0,5 cm x 3 cm;
3. Voeg toe aan de pan met wat zwarte peper en een bouillonblokje;
4. Breng op smaak met djinten, paprikapoeder en currypoeder;

5. Voeg de 2 eieren toe aan de pan en roer goed door elkaar;
6. Laat een half uurtje pruttelen op middelhoog vuur;
7. Schenk in een middelgrote kom en garneer met taugé en verse/gedroogde koriander.

Voedingswaarde per	portie
Eiwitten	35 gram
Calorieën	376
Koolhydraten	51 gram
Vetten	9 gram

