

SLANKE JAVAANSE SAOTOSOEP (4 personen)



Bereidingstijd: 75 minuten

Ingrediënten

250 gr kipfilet (2 stuks)

1 ui in ringen

4 teentjes knoflook

2 ltr. bouillon gemaakt van suikervrije kippen

bouillon tabletten/pot

3 laurier blaadjes

2 eetl. kikkoman sojasaus

1 theelepel laos

½ theelepel gember poeder of 1 cm verse gember

Peper uit de molen

200 gr kastanje champignons in plakjes

½ prei, in ringen gesneden

200 gr reeds gekookte zilvervriesrijst

4 hardgekookte eieren

100 gr taugé

1 theelepel sambal oelek

Bereiding

- Doe de kipfilets in een pan met, bouillon, knoflook plakjes, ui, gember, laos, sojasaus, sambal, laurierblaadjes, kikkoman en breng aan de kook. Laat 45 minuten met de deksel op de pan zachtjes koken.
- Kook ondertussen de rijst volgens de verpakking gaar.
- Wanneer de kip gaar is, fijn snijden en toevoegen aan de soep. Voeg de champignons en prei toe.
- Breng de soep op smaak met peper.
- Vul de soepkommen/borden met de soep.
- Garneer met de rijst, gehalveerde hardgekookte eieren, taugé en serveer er een bakje sambal bij.

Menusuggestie

De helft van de kip kan vervangen worden door garnalen of scampi's. Voeg deze de laatste 5 minuten toe.

Variatietip

Voeg gesneden Chinese kool en ringetjes bosui toe.

Voor de carnavals vierders is dit natuurlijk ideaal voor te bereiden. Eet smakelijk en geniet van de kleurrijke tijd. Ben je bewust en KIES!

* Voor toegestane hoeveelheden, zie richtlijnen PDS.