

INGREDIËNTEN

Voor 3 personen
200 gram kipfilet
150 gram champignons
150 gram peultjes
100 gram taugé
10 gram verse gember
45 gram ongezouten cashewnoten
40 milliliter sojasaus
2 kippenbouillonblokjes
2 blokken woknoedels (bv. Conimex)
30 gram gebakken uitjes
bosui (niet verplicht, wel leuk en lekker om mee te garneren)

NOEDELSOEP MET KIP EN VERSE GROENTEN

Bevat per portie: Kcal: 467 | Eiwit: 21,1 gr | Koolhydraten: 43,6 gr | Vet: 21,1 gr | Vezels: 8,2 gr

ZO MAAK JE HET

• Doe 1,2 liter water, de bouillonblokjes, de (geschilde) gember en de sojasaus in een pan en breng dit aan de kook.
• Voeg de kipfilet toe en laat alles 10 minuten koken.
• Was de champignons en snij ze in plakken, maak de peultjes schoon en snij deze in schuine reepjes.
• Haal na 10 minuten de kipfilet en de gember uit de pan. De gember kun je weggooien, de kipfilet niet.
• Doe eerst de champignons en daarna de peultjes in de pan. De champignons mogen 10 minuten meekoken, de peultjes ongeveer 5.
• Snij de kipfilet in kleine stukjes of reepjes.
• Voeg twee minuten voordat je de soep opdient de woknoedels, de taugé en de kipfilet toe.
• Schep de soep op en garneer 'm met wat cashewnoten, gebakken uitjes en eventueel bosui (in ringen).

TIPS EN TRICKS

• De bosui zou ik alleen kopen als je ‘m ook nog ergens anders voor kunt gebruiken. Anders is het niet echt de moeite waard.
• Een gekookt ei doet het ook erg goed in (of bij) deze soep.
• Je kunt de bouillon ook maken met kippenpoten. Het gerecht wordt wel iets vetter, maar het vlees van de kippenpoten is erg lekker in deze soep. Je zou dan eventueel de gebakken uitjes weg kunnen laten om dit te compenseren.
• Heb je nog andere groenten over? De kans is groot dat je ze prima aan deze soep kunt toevoegen.
• Vergeet de taugé niet toe te voegen! Ik ben het zelf al twee keer vergeten en ook met het schrijven van dit recept vergat ik het eerst weer (serieus!).