

Lente kippensoep / Spring chicken soup



De boodschappen per persoon

500 ml groentebouillon
30 gram rijst, ongekookt
3 wortels, julienne gesneden
snufje zeezout

150 gram kipfilet
2 lenteditjes, in dunne ringetjes
2 eetlepels gehakte peterselie
versgemalen zwarte peper

Met dit verraderlijke lenteweer zijn er veel kids ziek dus geen trek in eten. Wij maken ze snel weer gezond met een lekkere kop versgemaakte kippensoep, light.

Zo maak je dit magere lente-kippensoepje

Roer het bouillonblokje door het water tot het is opgelost.

Breng de bouillon snel aan de kook op hoog vuur.

Leg de hele kipfilet er in en laat hem 20 minuten garen.

Neem de kip uit de bouillon en snij het in grove reepjes.

Voeg de rijst en de groenten aan de soep toe.

Doe dan de kip en zout&peper er bij.

Laat de soep nog 15 minuten garen.

Beterschap!

Lente kippensoep / Spring chicken soup



Shopping list per person

500ml vegetable bouillon

30g rice, uncooked

3 carrots, julienne cut

pinch of sea salt

150g chicken breast

2 spring onions, cut into thin rings

2 tablespoons chopped parsley

freshly ground black pepper to taste

With this treacherous Spring weather a lot of kids are sick and have no appetite. We make them quickly healthy with a nice cup of freshly made chicken soup light.

How to make this low fat Spring chicken soup

Stir the bouillon cube into the water until dissolved.

Bring the bouillon quickly to the boil on high heat.

Put in the whole chicken breast and let it cook 20 minutes.

Remove the chicken from the soup and cut it into strips.

Add the rice and the vegetables to the soup.

Then add the chicken and the salt & pepper.

Allow the soup to simmer for 15 minutes.

Feel better soon!