



Samen op maat
Gewichtsconsulent

Rijstsoep met kip

Vrij van lactose
4 personen



2 middelgrote uien
2 tenen knoflook
1 winterpeen
250 gram champignons
1 ½ liter water
Verse tijm
1 laurierblaadje
1 tl. Paprikapoeder
1 tl. Uienpoeder
1 tl. Knoflookpoeder
1 tl. Uienpoeder
200 gram basmatirijst
2 scharrelkippenpoten of 4 kipdijfilet
2 kippenbouillonblokjes
Kokosmelk pakje 200 ml.

Snipper de ui in blokjes en de knoflook fijn. Schil de peen en snij in blokjes van 1 cm. Snijd champignons in vieren. Bak de groenten even aan in kokosolie en doe er vervolgens water, bouillon, tijm, laurier, de drie poeders, de kip en rijst bij en laat 30 minuten zachtjes doorkoken tot de kip en rijst gaar zijn. Haal de kippenpoten uit de soep en haal het vlees eraf. Snijd fijn. Pureer de soep grof en doe de kipfilet er terug in.

