

"Shredded" kip

met peen-papriksoep en croutons



20-30min



2 personen

Vanavond zet je een soep op tafel! En niet zomaar eentje, want deze is goed gevuld met winterse krachtpatsers: peen, paprika en sinaasappel. Terwijl de soep op het vuur pruttelt, heb je mooi de tijd om de met paprikapoeder gekruide kippendijfilets in de oven te bakken. Vanwege het hogere vetgehalte is juist dit deel van de kip ideaal om te verscheuren - of te "shredde". In combinatie met de cr...

Wat je van ons krijgt

- gerookt paprikapoeder
- sinaasappel
- flute ¹
- knoflook
- wortel
- kippenbouillonblokje ⁹
- kippendijfilet
- Widow Bolte's Chicken Spice Mix
- ui
- gele paprika

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat
- bakpapier
- dunschiller
- keukenrasp
- maatbeker
- kookpan
- oven
- staafmixer

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 720kcal, vet 23.9g, koolhydraten 80.5g, eiwit 34.5g



1. Kip voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/225°C. Leg de **kippendijfilets** op een bakplaat met bakpapier en wrijf ze in of bestrooi met **gerookt paprikapoeder** naar wens, besprenkel met wat olie en bestrooi met zout en peper.



2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer de **paprika's**, verwijder zaden en zaadlijsten en snijd in 3-5cm grote stukken. Schil evt. de **wortels** en snijd ze in 2cm grote stukken. Rasp de **sinaasappelschil** fijn, pers de **sinaasappel** uit. Pel en hak de **knoflook** grof. Pel, halveer en snijd de **ui** in 1-2cm brede partjes.



3. Kip shredden

Plaats de bakplaat middenin de oven en bak de **kip** in ca. 15min gaar, maar nog niet bruin. Neem uit de oven, laat in enkele minuten afkoelen en gebruik twee vorken om het **vlees** in 1-2cm brede repen te scheuren.



4. Groenten bakken

Breng intussen 800ml water in een waterkoker aan de kook en laat het **bouillonblokje** erin oplossen. Verhit 1el olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur, voeg de **ui** en **paprika** toe en bak 3-5min. Doe de **wortel**, **knoflook** en **2tl sinaasappelpasp** erbij en bak al roerend 1min.



5. Bouillon toevoegen

Voeg dan de **bouillon** en **Widow Bolte's chicken spices** toe, meng goed en breng aan de kook. Zet het vuur laag, breng op smaak met peper en zout en kook 15-20min totdat de **groenten** gaar en zacht zijn. Snijd de **flute** intussen in 2-3cm grote stukken en meng deze met 1-2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout.



6. Croutons bakken

Leg de **broodstukjes** op een tweede bakplaat en bak ze in 5-6min knapperig en goudbruin in de oven. Pureer intussen de **soep** glad, voeg **2-4el sinaasappelsap** toe en breng op smaak met peper, zout en evt. meer **sap**. Voeg voor een dunnere **soep** meer water toe. Verdeel de **soep** over kommen en garneer met de **kip** en **croutons**.