

MAALTIJDSOEP VAN SAVOOI & KIP

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 500g savooikool, gesneden in reepjes
- 3 lookteentjes
- 1 à 2 sneden volkorenbrood
- 400g kipfilet
- 1 ui
- 1 koffielepel olijfolie
- 800 ml vetarme kippenbouillon
- 2 el verse peterselie
- zout en peper
- nootmuskaat

BEREIDINGSWIJZE

- Bak de ui en knoflook in een beetje olijfolie.
- Voeg de bouillon toe.
- Laat 30 minuten sudderen.
- Doe de savooi bij de soep samen met 400g afgekookte kippenfilet in stukjes.
- Kruid af met peper, zout & nootmuskaat en laat zachtjes gaar koken

terwijl je af en toe roert.

- Als afwerking kan je eventueel wat verse peterselie toevoegen.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

- 335 Kcal
- 30 g eiwitten
- 6 g vetten
- 40 g koolhydraten

SMAKELIJK!