



# Tomaat-paprikasoep met gepocheerde kipfilet

Met een rozenbroodje en krulpeterselie



## GEROOKT PAPRIKAPOEDER

Dit poeder wordt gemaakt van paprika's die gerookt worden boven een houtvuur. Vervolgens worden ze fijngemalen tot een poeder, met een diepe, intense smaak.



Wit rozenbroodje



Rode peper \*



Rode ui



Knoflookteen



Rode paprika \*



Tomaat \*



Gerookt paprikapoeder



Kipfilet \*



Verse krulpeterselie \*

Totaal: 25-30 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Deze tomatensoep met paprika staat zo op tafel en gaat er bij ons altijd in - weer of geen weer. Extra makkelijk: de kip pocheer je in de soep, dat scheelt weer tijd én afwas. Pocheren is het garen van een ingrediënt in vocht. Hiervoor heb je geen vet nodig. Door de kip in de soep te pocheren wordt hij mooi gelijkmatig gaar én trekken de smaken van de kip ook in de soep.



**BENODIGDHEDEN**

Soeppan met deksel en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **tomaat-paprikasoep met gepocheerde kipfilet**.



**1 SNIJDEN**

Verwarm de oven voor op 200 graden en bak het **rozenbroodje** 6 – 8 minuten in de oven. Bereid de bouillon. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper, rode ui, knoflook, paprika** en **tomaat** in grove stukken.



**2 SMAAKMAKERS BAKKEN**

Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en bak het **gerookte paprikapoeder** ★, de **rode ui, rode peper** en **knoflook** 3 – 4 minuten. Voeg de **tomaat** en **paprika** toe en bak nog 3 – 4 minuten. Breng goed op smaak met peper en zout.



**3 KIP POCHEREN**

Schenk de bouillon in de soeppan en breng aan de kook. Voeg de **kipfilet** toe en laat, afgedekt, 8 – 10 minuten heel zachtjes koken (pocheren). Schep de **kipfilet** eruit en controleer of hij gaar is. Kook de **kipfilet** langer indien nodig. Snijd ondertussen de **krulpeterselie** grof.



**4 SOEP PUREREN**

Voeg de suiker toe aan de soep, breng op smaak met peper en zout en pureer vervolgens met een staafmixer tot een grove of gladde soep naar smaak. Houd op laag vuur warm.



**5 KIPFILET PLUKKEN**

Pluk ondertussen met de hand de **kipfilet** klein, of gebruik een vork en een mes om de **kipfilet** uit elkaar te trekken. Breng op smaak met peper en zout.



**6 SERVEREN**

Verdeel de **soep** over de kommen en garneer met de **kipfilet** en **peterselie**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en serveer met het **rozenbroodje**.

★**TIP:** Het gerookte paprikapoeder is vrij sterk van smaak, voeg dus niet teveel in een keer toe maar proef tussendoor goed.

★**TIP:** Deze soep is vrij zacht van smaak zodat hij geschikt is voor iedereen aan tafel. Houd je zelf van pit? Voeg dan in stap 2 naar smaak sambal toe.

**1-6 PERSONEN**  
**INGREDIËNTEN**

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Wit rozenbroodje (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Gerookt paprikapoeder (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kipfilet (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Kippen- of groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

**VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g**

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2439 / 583	322 / 77
Vet totaal (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,5
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	17,1	2,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	3,2	0,4

**ALLERGENEN**

1) Gluten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).