



## Soep met paksoi, kip, rijst en champignons

### Informatie

4 personen  
30 – 40 minuten  
Hoofdgerecht

### Ingrediënten

2 potten kippenbouillon (of zelf maken met een bouillonblokje)  
250 g kipfilet in blokjes  
150 gram zilvervliesrijst  
1 grote bos paksoi  
250 gram champignons grof gesneden  
2 tenen knoflook geperst  
2 bosuitjes in stukjes van 2 cm  
2 el olie (kokosvet of (geklaarde)roomboter zijn goede keuzes voor het bakken)  
Peper en zout

### Bereiden

1. Verhit in een soeppan de olie en bak hierin de kipfilet met de champignons tot deze scherp geuren.
2. Schenk de bouillon erbij en voeg de knoflook en 200 ml water toe.
3. Breng dit tegen de kook aan en laat het geheel op een laag vuur 15 minuten zachtjes trekken.
4. Kook in de tussentijd de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Was de paksoi en snij deze in dunne repen (ook de stengels, maar die iets dunner).
6. Breng de soep op smaak met peper en zout en voeg de paksoi-stelen en de bosui toe.
7. Laat de soep nu nog 3-5 minuten zachtjes koken en draai het vuur uit.
8. Voeg nu de repen van de paksoiblaadjes toe en schep het er rustig doorheen..
9. Voeg ten slotte de rijst toe.
10. Direct serveren, dan zijn de paksoiblaadjes nog een beetje knapperig en groen.

Lekker met een volkoren broodje(s)

### Voedingswaarde per persoon

Energie: 245 kcal  
Eiwit: 15 gram  
Koolhydraten: 12 gram  
Vet: 3 gram

Bron: Lidl

