



Maaïke Ursem | Gewichtsconsulente

ZONNIGE BONENSOEP (4 PERSONEN)

Ingrediënten:

- 1 courgette
- 400 gram kipfilet
- versgemalen peper en zout
- 1 eetl. olijfolie
- 1 zak oosterse roerbakgroente
- 1 pot tomatensaus (350 ml.)
- 1 liter bouillon van 2 tabletten
- 1 grote pot witte bonen
- mespuntje tijm

Was de courgette en snijd hem in blokjes. Snijd de kip in blokjes en bestrooi met peper en zout. Verhit de olijfolie in een soeppan en bak hierin de kippenblokjes rondom gaar. Voeg de courgette toe samen met de roerbakgroente en bak dit kort mee. Giet de tomatensaus en de bouillon erbij en breng rustig aan de kook. Roer de goed uitgelekte witte bonen erdoor en warm het geheel nog 5 minuten goed door. Maak op smaak met peper en zout naar smaak en de tijm.

Erg lekker met een volkoren pistolet.

Eet smakelijk!