

# Chinese Tomatensoep



Hoeveelheid: 10 borden

Bereiding: 60 minuten

Bewaren: de soep kan in de pan 3 dagen in de koelkast bewaard worden

## Ingrediënten

- ½ citroen (biologisch)
- 1 sinaasappel (biologisch)
- 3 stengels bleekselderij
- 300 gram winterwortel
- grote uien
- ½ bol knoflooktenen
- 2 ½ liter water
- 300 gram kipfilet (rauw)\*
- 280 gram tomatenpuree (= twee grote blikjes)
- 360 gram appelmoes (= kleine pot)
- 130 gram kristalsuiker
- 30 gram zout
- 4 eetlepels azijn
- 3 eetlepels zonnebloemolie om te bakken

## Naar wens

- 1 à 2 eetlepels Duryea Maïzena (1 eetlepel is 7 gram)
- 200 gram rijst mihoen (glutenvrij)
- 200 gram taugé
- 1 bosje lente-ui of bosui

\* Vegetarisch: laat de kipfilet weg en garneer de soep met reepjes gebakken omelet.

Veganistisch: laat de kipfilet weg en voeg 200 gram rijst mihoen (glutenvrij) toe.

## Keukenhulpjes

- Grote pan met dikke bodem, inhoud 4 liter
- Wok of koekenpan
- Zeef of vergiet met een opvangbak

## Bereiding

- Was de citroen en de sinaasappel met warm water en afwasmiddel; de schil gaat ook in de soep.
- Was de stengels bleekselderij.
- Schil de winterwortel.
- Schil de uien.
- Pel de tenen knoflook en snij het harde kontje eraf.
- Neem een halve citroen en een hele sinaasappel en snij die met de schil eraan in grove stukken.
- Snij de bleekselderij en de winterwortel in grove stukken.

- Zet een pan met daarin 2 ½ liter water op een warmte bron en breng het water op hoog vuur aan de kook.
  - Doe de citroen, sinaasappel, bleekselderij en winterwortel bij het water in de pan.
  - Doe ook de hele kipfilets erbij en breng het water opnieuw aan de kook.
  - Kook alles 20 minuten met de deksel op de pan op een matig vuur.
  - Snipper de ui in grove stukken.
  - Verhit op een hoog vuur in een wok of een koekenpan de zonnebloem olie.
  - Doe de uien in de pan en bak deze in 10 minuten op een laag vuur glazig. Schep de uien af en toe om.
  - Hak de knoflook grof en voeg die na 10 minuten samen met de tomatenpuree aan de uien toe.
  - Bak dit mengsel al roerende nog 2 minuten op matig vuur.
  - Pas op dat de knoflook en de puree niet aanbrandt.
  - Zet daarna de pan van de warmtebron af.
- 
- Haal, als het water met de ingrediënten 20 minuten gekookt heeft, de kipfilet uit de pan.
  - Voeg het uienmengsel en de appelmoes toe aan het water.
  - Voeg de suiker, het zout en de azijn toe. De hoeveelheden zijn richtlijnen. Voeg daarom eerst ¼ hiervan toe en proef wanneer de soep klaar is of het laatste deel er nog bij moet.
  - Breng al roerende de soep weer aan de kook en laat deze onder af en toe roeren 10 minuten op een laag vuur zachtjes doorkoken.
  - Trek ondertussen de kipfilets uit elkaar, zodat je draadjes krijgt. Bewaar de kip.
- 
- Zeef de grove stukken uit de soep met een zeef of een vergiet waaronder een opvang bak staat.
  - Vang de dunne soep op en giet dit weer terug in de pan.
  - Laat de grove stukken goed uitlekken en vang ook het laatste vocht op, want hierin zit veel smaak.
- 
- Voeg de kip nadat de soep gezeefd is toe en verwarm dit op een laag vuur in de soep.
  - Proef de soep en breng eventueel op smaak met de rest van de suiker, het zout en de azijn.
  - Vind je de soep te dun roer dan 1 à 2 eetlepels maïzena los in een kopje met een klein beetje koud water (30 - 60 gram). Doe dit in de soep. Breng de soep op hoog vuur aan de kook en laat dit 2 minuten al roerend op middel hoog vuur doorkoken.
  - Wil je mihoen in de soep? Knijp de mihoen fijn en voeg dit gelijk met de opgeloste maïzena toe. Laat dit ook 2 minuten mee koken.
- 
- Serveer de soep in kommen of soepborden en garneer deze naar wens met gewassen taugé of gewassen en in ringetjes gesneden lente-ui.