SMOS GEZOND – KOOKLES 2

Maaltijdsoep met kip

Ingrediënten, voor 4 personen

240 g	(3 stengels) groene selder
150 g	3 uien (of 10 lente-uitjes)
400 g	(4) tomaten
400 g	(4) wortelen
40 g	(4 eetlepels) olijfolie
320 g	kipfilet
600 ml	bouillon (kip of groenten)
	peper en zout
120 g	ongekookte pasta (vb. strikjes)
	peterselie

Omwille van het hoge zoutgehalte lossen we 1 bouillonblokje op in 1 liter water (in plaats van in een halve liter zoals vermeld op de verpakking).

Benodigdheden

Snijplank, mesje, 2 pannen (1 voor soep, 1 voor pasta)

Bereidingswijze

- Maak de selder en de ui schoon en snij ze in stukjes. Snij de tomaten in stukjes. Snij de kipfilet in blokjes.
- Verhit de olie en bak de kip. Doe er de groenten en de bouillon bij. Laat alles ongeveer 8 minuten koken en kruid met peper en zout.
- Kook de pasta beetgaar in water en doe hem bij de soep. Werk af met fijngehakte peterselie.

Kiwisorbet

Ingrediënten, voor 4 personen

120 g	(1) kiwi
20 g	suiker
50 ml	water
2 koffielepels	citroensap

Bereidingswijze

- Schil en pureer de kiwi (indien je geen mixer hebt, in kleine stukje snijden en pureren in een vershoudzakje met erin te kneden, ofwel met een aardappelpureerder).
- Doe het water en de suiker in een pan, roer goed totdat de suiker goed gesmolten is.
- Laat het daarna even afkoelen.
- Voeg het dan toe aan het citroensap en de kiwipuree.
- Doe het mengsel in de vriezer en roer elk half uur om. Na 4 uur is het klaar.

Benodigdheden

Snijplank, mesje, staafmixer of aardappelpureerder of vers zakje, 1 kookpan,

1 kom voor in de vriezer.

Perzikensorbet of aardbeiensorbet (seizoen)

Ingrediënten, voor 4 personen

250g	(2 goed rijpe) perziken of aardbeien (evt. diepvries)
80 g	magere plattekaas
	1 eetlepel kristalsuiker

Bereidingswijze

- Reinig het fruit. In geval van perziken, pel en ontpit ze.
- Mix de perziken samen met de plattekaas.
- Breng op smaak met de suiker.
- Doe het mengsel in het diepvriesvak tot het stijf is. Klop na een half uur opnieuw op en laat verder invriezen.

Benodigdheden

Snijplank, mesje, staafmixer of aardappelpureerder of vers zakje, schaal voor vriezer.