



kyalin
smart slimming

Aziatische maaltijdsoep

Ingrediënten (3 à 4 pers.) :

- 50 g kipfilet
- 4 scampi
- 30 g sojascheuten/taugé
- 1 Kyalin-zakje Aziatische soep
- 2 lente uitjes
- 4 shiitake
- ½ wit van prei
- ½ wortel
- 1/8 chilipeper
- 1 eetlepel olijfolie
- peper & zout
- lookpoeder

Bereidingswijze

Meng het zakje Aziatische soep met 200 ml warm water in een shaker en maak wat los met een vork.

Kuis de groenten: wortel, lente uitje, de prei.

Versnipper de lente uitjes en de chili. Snijd de wortel, het wit van prei en de shiitake in reepjes.

Snijd de kippenfilet in blokjes of repen, snijd de scampi midden in twee en verwijder het zwart kanaal.

Neem een kleine sauteuse en zet op het vuur met één eetlepel olijfolie.

Voeg de stukjes kip en scampi toe en kruid met peper, zout en wat lookpoeder. Roer 1 min. alles goed los.

Voeg nu de wortel, shiitake, prei, sojascheuten en chili toe en meng alles goed door elkaar (1 min.)

Giet ten slotte de Aziatische soep toe en laat nog 2 minuten stoven.

Serveer

Neem een soepbol en schep jezelf een portie maaltijdsoep in.

Werk af met wat snippers chilipeper en lente ui.

TIP: Niet zo veel tijd? Maak gebruik van een zakje gemengde wokgroenten (mix zonder mais, zonder vetstof).

Smakelijk!