



Keto Kip Waterzooi: Romige Stoofpot met Koolrabi en Bleekselderijblaadjes

Ingrediënten:

- 400 g Kippendijfilet
- 50 g Prei
- 100 g Koolrabi
- 100 g Courgette
- 75 g Bleekselderij (stengels)
- 25 g Bleekselderij (blaadjes)
- 50 g Ui
- 2 teentjes Knoflook
- 500 ml Kippenbouillon
- 100 ml Slagroom (minimaal 35% vet)
- 75 g Boter
- 2 Eidooiers
- 1 Laurierblad
- 1 takje Tijm
- Versgemalen Peper naar smaak

Voedingswaarden per portie:

880 kcal; vet 72,3 g; netto koolhydraten 12,2 g; eiwit 45,1 g; vezels 3,8 g; groente 200 g

Vervolg Recept

Bereidingsinstructies:

1. Snijd de Prei, Koolrabi, Courgette, Bleekselderijstengels en Ui in dunne reepjes of blokjes. Hak de Knoflook fijn.
2. Smelt de Boter in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de Ui en Knoflook toe en bak 2 minuten tot ze glazig zijn.
3. Voeg de Kippendijfilet toe en bak kort rondom bruin, ongeveer 5 minuten.
4. Voeg de Kippenbouillon toe samen met het Laurierblad en het takje Tijm. Breng aan de kook.
5. Voeg de gesneden groenten toe (behalve de bleekselderijblaadjes) en laat het geheel op laag vuur zachtjes sudderen gedurende 25 minuten, totdat de kip gaar is en de groenten zacht zijn.
6. Klop ondertussen de Eidooiers los met de Slagroom.
7. Haal de pan van het vuur, verwijder het Laurierblad en het takje Tijm.
8. Roer langzaam het eier-roommengsel door de soep terwijl je blijft roeren (niet meer koken).
9. Hak de Bleekselderijblaadjes fijn en roer deze als laatste door de waterzooi.
10. Breng eventueel op smaak met versgemalen Peper en serveer direct.