



Mulligatawny (Brits-Indiase currysoep)

Kruidige currysoep met linzen, kip en appel die tijdens de Britse koloniale periode in India ontstond. Zacht van de kokosmelk en fris door een scheutje citroensap.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	35'	4	Soep

Ingrediënten

- 300 gr kipfilet, in blokjes
- 150 gr rode linzen, gespoeld
- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijnggehakt
- 1 wortel, in blokjes
- 1 zure appel, in blokjes
- 2 el madras kerriepoeder
- 1 kl gemberpoeder
- 1 liter kippenbouillon

200 ml kokosmelk
2 el olijfolie
het sap van een halve citroen
50 gr gekookte basmatirijst per bord
verse koriander, ter afwerking
zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

- 1.** Verhit de olijfolie in een ruime kookpot op middelhoog vuur. Stoof de ui, wortel en knoflook gedurende ongeveer 5 minuten tot ze zacht zijn.
- 2.** Voeg het kerriepoeder en gemberpoeder toe en bak 1 minuut mee zodat de specerijen hun aroma vrijgeven.
- 3.** Voeg de blokjes kipfilet toe en bak ze al roerend kort mee tot ze aan alle kanten dichtgeschroeid zijn.
- 4.** Voeg de rode linzen, de appelblokjes en de kippenbouillon toe en breng het geheel aan de kook.
- 5.** Zet het vuur lager en laat de soep ongeveer 25 minuten zachtjes koken tot de linzen volledig uit elkaar gevallen zijn en de soep bindt.
- 6.** Roer de kokosmelk erdoor en warm de soep nog 5 minuten door op laag vuur zonder te laten koken.
- 7.** Breng op smaak met zout, peper en het citroensap.
- 8.** Schep een portie warme basmatirijst in elk bord, giet de soep erover en werk af met verse koriander.

Tip

Gebruik een zure appel zoals een Granny Smith voor de beste balans tussen zoetheid en frisheid. Wil je de soep vegetarisch maken, vervang dan de kip door bloemkoolroosjes en gebruik groentebouillon.

Lekker met

Serveer met naanbrood of een snede vers witbrood om de soep mee op te deppen.

Dranktip

Een gekoeld glas mango lassi of een lichte Indiase pale ale sluit goed aan bij de kruidige tonen van deze soep.

Ontdek meer recepten op **kookpot.be**