

Kip-courgette-noedelsoep met lage glycemische index

Een voedzame bouillon met malse kip en gesneden courgette-noedels—perfect voor een stabiele bloedsuikerspiegel en darmgezondheid zonder koolhydraatpiek.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 480 min

Totaal: 500 min

Porties: 22

GL 1.4 / GI 11

Ingrediënten

1 scharrelkip of braadkip

3 middelgrote wortels

4 stengels bleekselderij

1 grote ui

2 bossen verse peterselie, vastgebonden met keukentouw

6 laurierblaadjes

hele zwarte peperkorrels

2 hele steranijs

2 pakken kippenbouillon, normaal zoutgehalte

courgette, in spiralen gesneden tot noedels (1 per persoon)

logifoodcoach.com/recipes/kip-courgette-noedelsoep-met-lage-glycemische-index

Instructies

Step 1

Leg de hele kip in een grote soeppan. Snijd de wortels en selderij in grote stukken van ongeveer 8 cm en schik ze rondom de kip. Snijd de ui in kwarten en voeg toe aan de pan.

Step 2

Bind de peterselie samen en bind stevig vast met keukentouw, leg dan in de pan samen met de laurierblaadjes. Vul twee thee-infusers of kruidenballen met zwarte peperkorrels en steranijs en dompel onder in de pan. Als je geen infusers hebt, voeg de kruiden dan direct toe —je zeeft ze later eruit.

Step 3

Giet beide pakken kippenbouillon over de ingrediënten en voeg vervolgens voldoende gefilterd water toe om alles net te bedekken. Breng aan de kook op hoog vuur en verlaag dan direct het vuur tot een zacht sudderen. Dek af en laat 8 uur zachtjes sudderen, controleer af en toe of het vloeistofniveau gelijk blijft.

Step 4

Haal na het lange sudderen voorzichtig de kip uit de pan met een tang en schuimspaan en leg op een groot bord. Schep eventueel schuim of vet van het oppervlak van de bouillon met een soeplepel. Voor een helderdere bouillon zeef je de vloeistof door een fijne zeef in een schone pan en gooi je de groenten en kruiden weg.

Step 5

Zodra de kip koel genoeg is om aan te raken, haal je het vlees van de botten met twee vorken en gooi je de huid, botten en kraakbeen weg. Proef de bouillon en breng op smaak met zeezout indien nodig—het moet rijk en smaakvol zijn.

Step 6

Dep vlak voor het serveren de courgette-noedels voorzichtig droog met keukenpapier om overtollig vocht te verwijderen. Verdeel de rauwe courgette-noedels over de kommen, leg er geplukte kip op en schep dan de hete bouillon erover. De warmte van de bouillon zal de courgette-noedels perfect gaar maken terwijl hun textuur en voedingsstoffen behouden blijven.

Step 7

Serveer direct terwijl het heet is. Bewaar overgebleven bouillon en kip gescheiden van ongekookte courgette-noedels in luchtdichte bakjes in de koelkast tot 5 dagen, of vries in tot 3 maanden. Voeg altijd verse courgette-noedels toe vlak voor het serveren om de optimale textuur en glycemische voordelen te behouden.