

Indonesische Soto

Soort gerecht
Lunch of diner –
Matige calorieën

Kookgerei
Grote kookpot met dikke
bodem voor kip,
vijzel met stamper of
kruidenmolen

Tips
Maal de kruiden, uien en knoflook zo fijn mogelijk en karamelliseer deze ingrediënten vervolgens heel langzaam in een pan op een zacht vuurtje tot ze van geel naar lichtgeelbruin verkleuren. Gebruik zoveel mogelijk verse ingrediënten, bij voorkeur biologische producten afkomstig van dieren met vrije uitloop. Bovendien is een zelfgemaakte bouillon de ziel van uw gerecht, neem hier dus de nodige tijd voor. Bouillonblokjes bevatten vaak veel kunstmatige smaakversterkers die de versheid van al uw andere ingrediënten teniet doen.

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN

1 biologische kip
20 g gember
20 g look
200 g bruine uien
150 g lente-uitjes
10 g kurkuma
10 g korianderzaad
10 g Djahé (gemberpoeder)
50 g citroengras
100 g Santen (kokosmelk)
100 g Sohun (glasmie)
200 g Paksoi
100 g sojascheuten
Doosje verse scheuten
10 eieren
500 g krieltjes
Selder
Kafferlimoenbladeren (vol zakje)
Citroenen
1 rawit

Drankbegeleiding

Frisdrank op basis van gember,
citroen en Thaise basilicum

BEREIDING

1. Was de kip in koud water en dep droog.
2. Verwarm een scheut olijfolie in een kookpot met dikke bodem en braad de kip gedurende 5 minuten.
3. Voeg water, citroengras, limoenbladeren, selder, zout en de helft van de look toe. Breng aan de kook op een matige vuurtje. Verlaag nadien het vuur en laat 30 minuten sudderen tot de kip gaar is.
4. Haal de kip uit het kookvocht en zet opzij.
5. Verwijder het vel en het been. Snijd het vlees in reepjes en zet opzij.
6. Gebruik een mortel & stamper of een kruidenmolen en keukenrobot om de uitjes, gember, Djahé, kurkuma, komijnzaad, korianderzaad, peperbollen, resterende citroengras en look te mixen tot een glad mengsel. Zet opzij.
7. Schil en kook de aardappelen, zet opzij.
8. Kook 1 ei per person, zet opzij.
9. Snijd de lente-uitjes, zet opzij.
10. Snij de rawit.
11. Verwarm wat olie in een pan met dikke bodem en karamelliseer het mengsel tot het goudbruin is.
12. Voeg de rawit toe en laat al roerend bakken op een matig vuurtje gedurende 3 minuten.
13. Doe er de bouillon, het citroensap en de kokosmelk bij.
14. Breng kort aan de kook, zet op een laag-matig vuurtje en laat nog 5 minuten zachtjes sudderen.
15. Was de Paksoi en schud hem droog.
16. Voeg de noedels en Paksoi toe tot de noedels gaar zijn.
17. Verdeel de gehalveerde aardappelen, noedels, Paksoi, ei en kip in elke kom.
18. Lepel de soep in de kommetjes en werk af met wat lente-ui en verse scheuten.