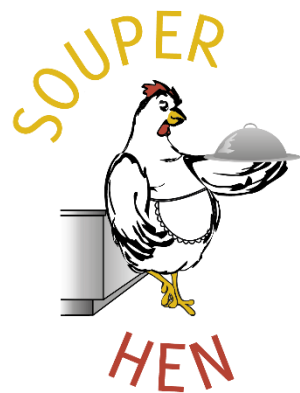


## SouperHen kippensoep met verse groenten



### INGREDIENTEN VOOR 1 PAN SOEP:

- **1 SouperHen biologische soepkip**
- **4 laurierblaadjes**
- **1 takje rozemarijn**
- **6-10 peperkorrels**
- **1 stukje foelie**
- **Zout en peper en/of een groentebouillonblokje**
- **Verse soepgroenten ( deze voeg je pas ca. een kwartier voor opdienen toe)**

### Benodigheden:

Grote pan ca. 4 liter, Ecostoof (of krat met dekbed of slaapzak), schaal en vork

**Tijd:** ca. 20 uur ( inclusief nacht)

### Voorbeeld tijdplanning:

- start koken om ca. 18.30uur
- plaats de pan in de Ecostoof
- opkoken om ca. 21.30uur
- plaats de pan de nacht in de Ecostoof
- opkoken volgende morgen om ca. 8.30 uur
- plaats de pan weer in de Ecostoof
- Zie verder de bereiding

Biologische pluimveehouderij

**De Lankerenhof**

### BEREIDING:

Doe de soepkip en alle ingrediënten in een grote pan met ca. 3 liter water ( kip moet helemaal onder water staan), breng aan de kook en laat 5-10 minuten doorkoken met de deksel op de pan. Haal de pan van het vuur en zet hem 3 uur in de Ecostoof of krat met dekbed/slaapzak. Haal de pan uit de Ecostoof en breng weer aan de kook. Zet nu de pan een hele nacht in de Ecostoof. Haal de volgende morgen de pan uit de Ecostoof en breng weer aan de kook. Zet de pan nog ca. 5 uur in de Ecostoof. Haal de kip daarna uit de bouillon. Haal als eerste de filet van het karkas. Trek met een vork al het vlees van de botten. Doe het vlees, behalve de filet terug in de pan bij de bouillon, breng aan de kook en breng op smaak met peper en zout of een groentebouillonblokje. Voeg de verse soepgroenten ca.15 minuten voor het opdienen toe en laat de soep zachtjes koken tot de groente beetgaar geworden is. Voeg eventueel ook vermicelli toe. De filet kun je gebruiken om een ragout (samen met een deel van de bouillon) of een kipcocktail mee te maken.