



Mexicaanse tortillasoep

Kruidige tomatensoep met kip, bonen en maïs, afgewerkt met krokante tortillareepjes, avocado en limoen. Troostvoer op zijn Mexicaans.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	25'	4	Soep

Ingrediënten

- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- 1 kl komijnpoeder
- 1 kl gerookt paprikapoeder
- 1 el tomatenpuree
- 400 gr gepelde tomaten uit blik, grof gekneusd
- 1 liter kippenbouillon
- 300 gr kipfilet

300 gr maïskorrels uit blik, afgespoeld en uitgelekt
400 gr zwarte bonen uit blik, afgespoeld en uitgelekt
2 maïstortilla's, in smalle reepjes gesneden
1 rijpe avocado, in blokjes
1 limoen
1 bosje verse koriander
zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een ruime kookpot op middelhoog vuur. Stoof de ui glazig, voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut mee.
2. Voeg het komijnpoeder, het gerookt paprikapoeder en de tomatenpuree toe. Roer goed om en bak 1 minuut op matig vuur zodat de kruiden kunnen openbloeien.
3. Giet de gekneuside tomatenblokjes en de kippenbouillon erbij. Breng aan de kook.
4. Leg de kipfilet in de soep en laat 15 minuten zachtjes garen op laag vuur.
5. Haal de kipfilet uit de pot en trek het vlees met twee vorken in fijne draadjes. Doe de draadjes terug in de soep.
6. Voeg de maïskorrels en de zwarte bonen toe. Laat nog 5 minuten zachtjes doorwarmen. Breng op smaak met zout.
7. Bak intussen de tortillareepjes in een droge of licht ingevette koekenpan op hoog vuur krokant. Keer regelmatig om en laat uitlekken op keukenpapier.
8. Schep de soep in diepe kommen. Werk af met de krokante tortillareepjes, de avocadoblokjes, enkele blaadjes verse koriander en een flinke kneep limoensap.

Tip

Wil je de soep pittiger? Voeg een fijngesneden rode chilipeper mee aan bij de ui, of roer op het einde een scheutje chipotle-saus door de soep.

Lekker met

Serveer met extra limoenparten en eventueel een lepel zure room of Griekse yoghurt.

Dranktip

Een frisse Mexican lager zoals Corona of een limonade met gember past uitstekend bij de kruidige tonen van deze soep.

Ontdek meer recepten op kookpot.be