

Kippensoep



Voorgerecht

Soep

4 personen

Land: Holland

Bereidingstijd: Voorbereiding 180 min. Eindbereiding: 20 min.

Seizoen: Hele jaar door



Ingrediënten

- 1 kleine soepkip of kipdelen (1 kilo)
- 1 laurierblaadje
- 1 ui
- 1 peterseliewortel of pastinaak
- 1 winterwortel
- 2 stengels bleekselderij
- 1 prei
- 1 kippenbouillonblokje
- 1 ei gesplitst gooi de dooier weg en klop het eiwit kapot
- 1 klein blikje maïs + 150 gram doperwten (diepvries)

- 125 gram vermicelli
- bladpeterselie en selderij
- zout en peper

Bereidingswijze

1. Verwijder eventueel te veel vet en vel, veertjes en bloedresten van de kip en zet de kip op met koud water in een roestvrijstalen soeppan. De kip moet ruim onder staan (1½ à 2 liter. Breng op hoog vuur aan de kook en schep het schuim dat aan de oppervlakte komt er af met een schuimspaan.
2. Maak de groentes schoon, snijd ze in grove stukken en doe ze met het bouillonblokje, laurier, een paar takjes peterselie en bladselderie bij de kip in de pan. Weer aan de kook brengen, 2 theelepels zout erbij en met de deksel schuin op de pan héél zachtjes laten pruttelen. Wanneer je een braadkip van ±1 kg. gebruikt duurt het ruim een uur voordat de kip gaar is en van het bot valt. Gebruik je een echte soepkip dan kan dat 2 tot 3 uur duren. Soepkip is ouder en groter en vraagt dus meer tijd maar geeft wel meer smaak! De gare kip uit de bouillon halen, schoonmaken en in stukjes snijden. Het vlees van de bouten is veel malser dan het borstvlees, als het borstvlees echt te droog is geworden gooi het dan weg en gebruik alleen het vlees van de bouten voor de soep.
3. De bouillon door een zeef gieten, groentes weggooien. Laat de bouillon volledig afkoelen. Nu moet de bouillon helder gemaakt worden (klarificeren). Doe het eiwit in de koude bouillon en breng aan de kook. Goed over de bodem schrapen, zodat het eiwit niet aan de bodem gaat vastzitten. Als de bouillon kookt drijft het eiwit met de ongerechtigheden bovenop. Verwijder alles met de schuimspaan.
4. De bouillon terug op het vuur, stukjes kip erbij en als de bouillon weer zachtjes kookt de laatste 10 minuten de vermicelli toevoegen (afhankelijk van de kooktijd die op de verpakking staat aangegeven). De laatste 5 minuten de doperwtjes, maïs en de peterselie erbij en goed op smaak brengen met zout en versgemalen peper.

Tenslotte

Hete kippensoep, volgens grootmoeders recept met veel kruiden en groenten, schijnt goed te helpen bij verkoudheid. Het snot stroomt sneller uit de verstopte neus....Zij volgen daarmee de raad op van de joodse geleerde Moses Maimonides die al in de twaalfde eeuw schreef dat kippensoep een uitstekend voedingsmiddel én medicijn is. In 1978 deed de Amerikaan Kiumars Saketkhoo vergelijkend onderzoek naar het effect van koud water, van warm water en van warme kippensoep. De studie bevestigde dat warm water, maar nog beter hete kippensoep, het slijm uit de neus sneller afvoert. Mijn oma was niet joods maar ze was er van overtuigd dat het hielp tegen allerlei kwaaltjes en een winterdepressie. "Kind moet je een koppie kippensoep?, kom je helemaal van bij". En zo voelt het ook, een echte opkikker. Hoe gezond het is hangt natuurlijk af van de spullen die je er in stopt maar dat het hartverwarmend is als iemand een pan kippensoep voor je maakt staat vast. En iedereen lust kippensoep, kinderen vooral!