

ORIENTAL SOUP WITH PEANUT BUTTER AND TURKEY BACON

2 personen / 507 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 150 gram magere kalkoen spekreepjes
- ½ theelepel komijn
- 1 kippenbouillontablet
- 500 ml heet water
- 2 eetlepels pindakaas naturel
- 400 gram wokgroenten Chinees
- 1 Franse baguette (afbak)



Bereiding:

Bak de baguette af volgens omschrijving op de verpakking. Verhit een braadpan zonder olie of boter en bak hierin de spekreepjes met de komijn op middelhoog vuur voor 5 minuten. Voeg het water en de bouillontablet toe. Roer de pindakaas los met een scheutje heet water en voeg toe aan de bouillon. Breng aan de kook, voeg de wokgroenten toe en laat 8 minuten zachtjes koken met de deksel op de pan. Verdeel de soep over de kommen en serveer met de stokbrood.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	507 kcal
Eiwit:	31,7 gram
Koolhydraten:	48,5 gram
- waarvan suikers:	8,7 gram
Vet:	18,5 gram
Vezels:	10,2 gram
Zout:	4,8 gram