

## Indonesische lunchsoep met ei

Gemaakt voor groep 6, 7 en 8 basisschool de Peperklip op donderdag 24 januari 2019 door kinderen uit groep 7

### Ingrediënten (4 personen):

- Zonnebloemolie en bakboter
- Kruiden: beetje volkorenbloem/ ½ theelepel Citroengras poeder/4 theelepels Kerriepoeder/ 1 theelepel Kurkuma/1/2 theelepel Nootmuskaat/ peper en zout naar smaak
- 1 ui
- 2 knoflooktenen
- 2 cm verse gember
- 1 prei
- 2 groentebouillontabletten
- 150 gram zilvervliesrijst
- 250 gram zoete aardappelen
- 100 gram Chinese kool
- 4 middelgrote eieren
- 60 gram gebakken uitjes
- 60 gram taugé (indien voorradig)
- Sambal (optioneel)

### Bereiding:

Schil en snijd de ui, doe hetzelfde met de knoflook. Schil de gember en snijd in kleine stukjes. Snijd de prei fijn en was deze even.

Verhit de olie in de soeppan en bak de ui, knoflook, gember en prei zo'n 2 min. Voeg nu alle kruiden toe (zie hierboven) en de bloem. Bak een paar minuten mee. Voeg het water en de bouillontabletten toe, breng aan de kook en laat 20 min. op laag vuur zachtjes koken.

Breng ondertussen een ruime pan water met eventueel zout aan de kook. Voeg als het water kookt de rijst toe en kook gaar. Giet af en laat afgedekt staan tot gebruik.

Schil ondertussen de aardappelen en snijd in blokjes van 2 cm. Voeg deze de laatste 10 minuten toe aan de soep. Snijd de Chinese kool in hele dunne repen en voeg de laatste 5 min toe. Breng op smaak met peper en eventueel zout of voeg nog de andere kruiden extra toe.

Breng ondertussen een steelpan met water aan de kook. Kook hierin de eieren 6 min. Giet af en laat schrikken onder koud stromend water. Pel ze. Je kunt de eieren ook nog even opbakken in een bakpan met wat boter.

Doe de rijst, eieren, gebakken uitjes en taugé in aparte schaaltes. Schep de hete soep over de kommen. Serveer direct en laat iedereen zijn eigen soep vullen met de toppings uit de bakjes.

**Tip van de kok:** Zilvervliesrijst is gezonder dan andere rijst omdat de vliesjes nog op de rijstkorrels zitten. Hierin zitten allerlei voedzame stoffen.

**Tip van de kok:** in ei zit eiwit en daarmee kun je dit prima inzetten als vleesvervanger voor je gerecht.

