

---

# Recept

## Soto

---

45 min. bereiden - 4 personen

### Ingrediënten

- 200 gr volkoren rijst
- 400 gr spitskool
- 250 gr taugé
- ca. 400 gr aan kip (uit kippebouten of kippedijen)
- 2 tenen knoflook
- sambal naar smaak
- Sotokruiden (boemboe)
- 4 eieren
- 1 eetl gebakken uitjes



### Bereiding

Kook de kippebouten met 750 ml water totdat het vlees van het bot valt. Wanneer gaar, haal dan het vlees uit het water en haal met 2 vorken de kip van het bot af. Bewaar het water.

In een grote pan fruit de knoflook met een eetl olie aan en voeg de sotokruidenpasta toe. Voeg het water waarin de kip was gekookt toe met een vergiet. En vervolgens de spitskool en de sambal. Kook deze ca 6 min. en voeg dan de taugé toe die even mee verwarmt. Ondertussen kan de rijst en de eieren (8 min) gekookt worden.

Schep de gare rijst in een kom, voeg de kip en groente erop en tot slot het gesneden eitje en een lepel gebakken uitjes. Laat de uitjes weg als je niet meer dan 500 kcal wilt eten.

---

<b>Voedingswaarden p/p</b>	<b>per persoon</b>	<b>kcal</b>
Energie	573 kcal	
Eiwit	41 gram	164 kcal
Koolhydraten	55 gram	220 kcal
Vet	21 gram	189 kcal