



Detox Gember soepje

Ingrediënten:

- 2 geperste tenen knoflook
- ½ gesnipperde rode ui
- 2 eetl geraspte verse gember
- 1 gesnipperd bosje lente ui
- 3 kleine courgettes in dunne plakjes
- 8 cherry tomaatjes gehalveerd
- 4 mokken kippen bouillon
- 3 eetl limoensap
- 1 laurierblaadje
- 2 tl chilisaus zonder suiker
- 2 eetl gekookte zilvervliesrijst(optie)
- Stukjes gegrilde kip of kalkoen (optie)

Bereiding:

Smelt kokosolie of ghee in een pan, roer de knoflook en ui erdoorheen. Voeg de bouillon, het laurierblaadje, de courgette, de gember, het limoensap toe en roer voorzichtig door. Breng aan de kook en kook het 10 minuten. Breng eventueel op smaak met zout en peper. Haal dan het laurierblaadje eruit. Voeg de rijst (en eventueel de stukjes kip)toe en warm even op. Schep de soep in een kom of diep bord. Bestrooi het met lente uitjes en voeg de tomaatjes toe en eventueel een beetje chilisaus.

