

CHINESE TOMATENSOEP MET ALLE 5 ELEMENTEN

6 personen (maaltijd/ontbijt) – 1,5 uur



INGREDIËNTEN

1 ltr koud **water (W)**, 1 ltr gezeefde **tomaten (H)**, 2 **kipfilets** in mooie en kleine blokjes (**H**), 2 **kippen bouillonblokjes (A)**, 1 stengel verse **citroengras (H)**, snufje **kurkuma (V)**, **citroenschil (V)**, 1 **ui (M)**, 2 teentjes **knoflook (M)**, 1 blikje **tomatenspuree (H)**, 6 eetlepels **suiker (A)**, 4 eetlepels **ketjap** (manis) (**A**), 2 eetlepels **azijn (H)**, 2 tl **sambal (M)**, klein stukje verse **gember** in snippers (**M**), 2 el **maizena** of Kuzu (**A**), handje **mihoen (A)**

Benodigdheden: een pan van 2,5 liter.

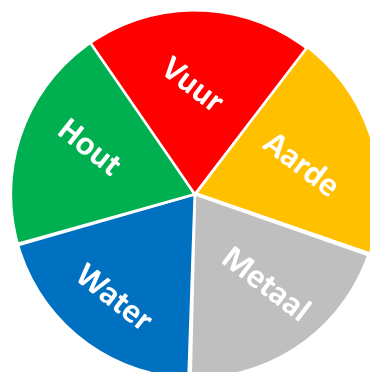
TIP

Vervang de **suiker** door 4 el suikervrije eigengemaakte appelmoes + 2 el kokosbloesemsuiker

Vervang het **vlees** door vega- of groentebouillonblokjes en vul de soep met een omelet.

Aanbevolen bij

- Koude in lichaam
- Qi stagnaties
- yang tekort
- slijm en damp in lichaam
- **niet** aan te bevelen bij hitte en onrust in het lichaam



Effect

- verdrijft interne koude (let op bij hitte in het lichaam)
- versterkt Yang (vooral in de nieren en hart)
- heft stagnaties op
- transformeert slijm

BEREIDING

Snij de kipfilet in klein vierkante blokjes. Fruit de ui glazig in olie of roomboter. Voeg het kippenvlees toe en bak dit even aan.

Voeg de gesnipperde knoflook, kurkuma, citroenschil, gember, citroengras (pletten en in elkaar knopen) en tomatenpuree toe. Blus af met een liter koud water. Voeg de bouillonblokjes toe en laat het een uurtje op heel laag vuur pruttelen.

Haal het vlees uit de bouillon. Het vlees blijft dan mals en droogt niet uit.

Voeg 1 liter gezeefde tomaten toe en breng het aan de kook.

Maak in een schaal een mengsel van suiker, ketjap, azijn en sambal. Voeg dit mengsel aan de tomatenbouillon toe. Haal de citroengras eruit, deze kun je niet meer gebruiken.

Maak in een apart schaal de maïzena aan met koud water, roer dit tot een gladde emulsie en voeg dit aan de bouillon toe. Wél in de soep blijven roeren.

Mihoen of eiernoedels toevoegen en 20 minuutjes op een laag vuur laten sudderen. Het vlees weer toevoegen en serveer de soep in grote kommen (3 soeplepels), eventueel met brood als je dit goed verdraagt en anders met rijst zodat het een volwaardige (ontbijt) maaltijd wordt.

SMAKELIJK!

TIP: de soep is zeker lekkerder als deze een dag tevoren wordt gemaakt!

Een  groet,
Emy

Koken met 5 elementen is een voedende cyclus:

HOUT wakkert **VUUR** aan; de as van vuur maakt **AARDE**, de mineralen uit aarde vormen **METAAI**, metaal zet zich voort in **WATER** en water voedt weer....
Dat is ook wat je doet met de ingrediënten, ze versterken/ voeden elkaar!

"laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding"

Hippocrates