MARLEY SPOON

Mexicaans bonenpannetje met kip

met paprika, bruine rijst en crème fraîche

ca. 30min 2 personen

De Mexicaanse keuken: wie houdt er niet van? Vandaag draai je een zalig bonenpannetje in elkaar met mals kip, paprika en bosui. Erbij serveer je luchtige bruine rijst, zachtjes gekookt in tomatenpuree. Als frisse tegenhanger maak je het af met een lekkere toef crème fraîche. Heerlijk, heerlijk, heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 groene paprika
- 1 bosui
- 1 blik biologische kidneybonen
- 250g Mexicaanse kipreepjes
- 1 kuipje crème fraîche [1]

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen
melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 1088kcal, vet 40.0g, koolhydraten 100.0g, eiwit 43.4g

1. Rijst starten

Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **rijst**, **tomatenpuree** en de **helft van de kruidenmix** toe aan de pan met een flinke snuf peper en zout, en bak 1-3min tot de **rijst** glazig begint te worden en de **tomatenpuree** donkerrood.

2. Rijst koken

Giet 300ml water in de pan en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten. Schep vervolgens los met een vork.

3. Groente voorbereiden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne repen. Snijd het **witte deel** en **groene deel** van de **bosui** los van elkaar in dunne ringen. Spoel de **bonen** af in een vergiet met koud water en laat uitlekken.

4. Vlees en groente bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en roerbak het **vlees** 2-3min. Voeg de **paprika** en **bonen** toe, kruid met een flinke snuf peper en zout en roerbak 4-5min verder, tot de **paprika** zacht is.

5. Bosui bakken

Voeg de **witte bosuiringen** en de **rest van de kruidenmix** toe aan de koekenpan en roerbak 1-2min mee. Proef, breng op smaak met peper en zout, en neem de pan van het vuur. Voeg evt. 1-2el water toe als het **bonenpannetje met kip** te droog wordt.

6. Crème fraîche kruiden

Breng de **crème fraîche** op smaak met een flinke snuf peper en zout. Verdeel de **tomaten-rijst** over de borden en schik de **groente met kip** erbovenop. Doe er naar smaak een **toef crème fraîche** bij en garneer met de **groene bosuiringen**.