



<650kcal V: Mexicaanse vegan kipstoof

met kidneybonen en limoen



20-30min



2 personen

Deze snelle en lichte stoofpot zit bomvol smaak. Bovendien draai je 'm zo in elkaar. Frisse knapperige stukjes paprika, verse chilipeper, malse gekruide vegan kipstukjes van Heura en een kneepje limoen om het af te maken. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 paprika's
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 1 Thaise chilipeper
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik biologische kidneybonen
- 1x vegan kipstukjes⁶
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

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

Allergenen

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

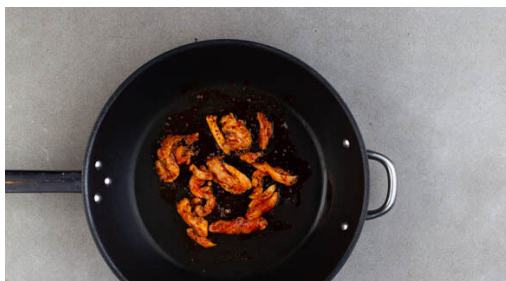
Voedingswaarde per portie

calorieën 558kcal, vet 19.6g, koolhydraten 58.6g, eiwit 28.6g



1. Groente voorbereiden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snijd het **vruchtvlees** in blokjes. Pel en snijd de **ui** en **knoflook** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Verwijder evt. de zaadlijsten en snijd de **chilipeper** in dunne reepjes.



4. Vegan kipstukjes bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1 el olijfolie op medium tot hoog vuur en bak de **vegan kipstukjes** 8-10min. Zet het vuur lager en blus met het **limoensap**. Roer de **limoenrasp** ook door de pan.



2. Stoof opzetten

Verhit een middelgrote kookpan met 1 el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **paprika** en **ui** 1-2min. Voeg de **knoflook** toe en bak ca. 1min mee. Blus met 200ml water, roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoorheen en breng aan de kook.



5. Koriander hakken

Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Breng de **stoof** op smaak met peper, zout en **chilipeper** naar wens en roer de **vegan kipstukjes** erdoor.



3. Tomaten toevoegen

Voeg de **tomatenblokjes** en de **bonen incl. vocht** toe. Breng het geheel aan de kook, draai het vuur iets lager en laat de **stoof** 8-10min sudderen.



6. Afmaken en serveren

Serveer de **stoof** in diepe kommen of borden en bestrooi met de **koriander**. Geef de **limoenpartjes** erbij.