



Chili con pollo met pastinaak

met zure room en koriander



30-40min



2 personen

Chef Matthias ontwikkelde een lichtere variant van de bekende chili con carne. Deze chili con pollo wordt gemaakt met kip in plaats van gehakt, cannellinibonen in plaats van bruine bonen en wortel, pastinaak en groene paprika in plaats van rokerige tomatensaus. Koriander en zure room maken het af, en deze versie is ook nog eens lekker koolhydraatarm.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 wortel
- 1 pastinaak
- 1 groene paprika
- 1 rode jalapeño peper
- 1 blik cannellini bonen
- 10g kippenbouillonpoeder
- 1 zakje komijnpoeder
- 10g verse koriander
- 1 beker zure room ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

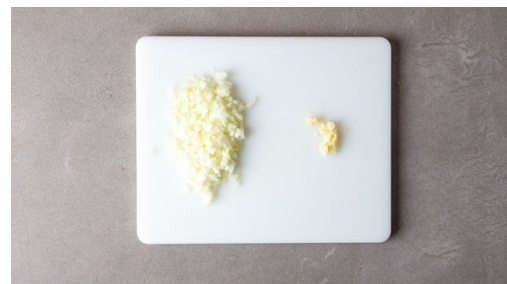
Voedingswaarde per portie

calorieën 583kcal, vet 23.0g, koolhydraten 38.6g, eiwit 45.0g



1. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**.



2. Ui snijden

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



3. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en **pastinaak**, snijd ze in de lengte in vieren en dan in blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in blokjes. Snijd de **chilipeper** in dunne ringen. Verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt.



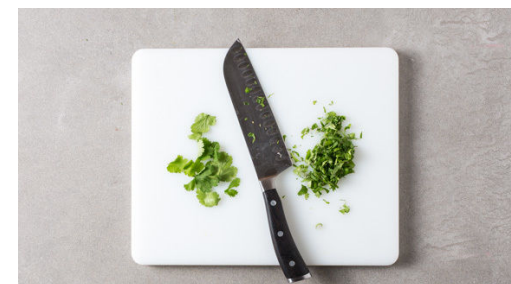
4. Chili opzetten

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bestrooi de **kip** met zout en peper en braad 1-2min per kant. Voeg de **wortel, pastinaak, paprika, ui** en **knoflook** toe en bak 3-4min. Voeg 300ml water, de **bonen incl. vloeistof**, het **bouillonpoeder** en **3/4e van het komijnpoeder** toe. Draai het vuur lager, doe een deksel op de pan en laat 20-25min sudderen.



5. Chili afmaken

Neem de **kip** uit de pan en trek het **vlees** uit elkaar met twee vorken. Doe terug in de pan. Breng de **chili** op smaak met **chilipeper naar smaak**, de **rest van het komijnpoeder**, zout en 1el azijn.



6. Koriander hakken

Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Schep de **chili** in kommen of diepe borden en serveer met de **zure room** en de **koriander**.