



Chili con pollo low carb met pastinaak

met zure room en koriander



30-40min



2 personen

Onze chef heeft een lichtere variant van de bekende chili con carne ontwikkeld. Deze chili con pollo wordt gemaakt met kip in plaats van gehakt, cannellini-bonen 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 chilipeper
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 zakje 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.

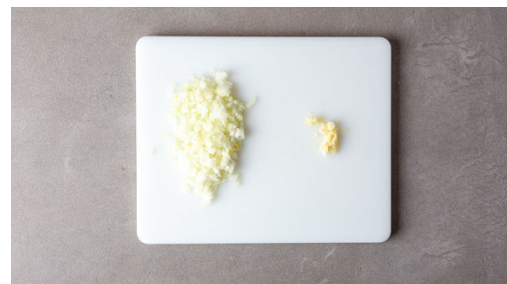
Voedingswaarde per portie

calorieën 558kcal, vet 22.4g, koolhydraten 39.6g, eiwit 39.5g



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 zaadlijsten en snijd de **paprika** ook in blokjes. Snijd de **chilipeper** in dunne ringen. Verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt.



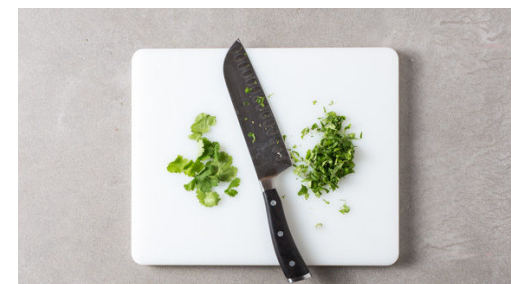
4. Chili opzetten

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Bestrooi de **kip** met peper en zout en braad 1-2min per kant. Voeg de **wortel, pastinaak, paprika, ui** en **knoflook** toe en bak 3-4min. Blus met 300ml water. Roer de **bonen incl. vloeistof**, het **bouillonpoeder** en $\frac{3}{4}$ van het **komijnpoeder** erdoor. Zet het vuur laag en laat 20-25min afgedekt 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 de **chiliringetjes 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**.