



Snelle Mexicaanse kipstoof

met gemengde bonen 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, kruidige spice mix, malse kip en een kneepje limoen om het af te maken. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 1 Thaise rode chilipeper
- 1 kipfilet
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik gemengde bonen
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 516kcal, vet 20.8g, koolhydraten 36.4g, eiwit 41.3g



1. Groenten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Pel en hak 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. Tomaten toevoegen

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



2. Kip kruiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in stukjes. Hussel ze om met $\frac{1}{3}$ van de **kruidenmix** en een snuf peper en zout.



5. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **kipstukjes** 2-3min. Draai het vuur lager en voeg het **limoensap** en de **limoenrasp** toe. Schep om.



3. Stoof opzetten

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **paprika** en **ui** 1-2min en voeg de **knoflook** toe. Bak ca. 1min en voeg de **rest van de kruidenmix** toe. Schep om en blus de pan af met 200ml water. Roer het **bouillonpoeder** erdoor en breng het geheel aan de kook.



6. Koriander hakken

Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Breng de **stoof** op smaak met zout en **chilipeper** naar wens en roer de **kipstukjes** erdoor. Serveer de **stoof** in diepe kommen of borden en bestrooi met de **koriander**. Geef de **limoenpartjes** erbij.